GULIE.

Brasica oleracea var. ongyloides.

Părţi folosite: tulpina îngroşată, frunzele.

Compoziţie chimică: numeroase săruri minerale, calciu, fosfor, potasiu, magneziu, sulf, esenţă sulfo-azotată, iod, arsenic, zaharuri, vitaminele A, B, C în plus în frunze, fier şi cupru.

Acţiune farmaceutică: revitalizant, diuretic, dizolvant uric, antiscorbutic, răcoritor, pectoral, emolient.

Se poate folosi la următoarele afecţiuni: abcese, acnee, afecţiuni pulmonare, angine, bronşite, cistite, degerături, eczemă, enterite, furuncule, gută, guturai, litiază renală, obezitate, oboseală generală, tuse.

Preparare;

-Decoct în apă sau în lapte; 100 g la litru, în afecţiunile pulmonare, guturai, angine. Excelent pentru bolnavi în general.

-Sirop de gulie: aceleaşi indicaţii. Se pregăteşte scobind în gulie şi umplând cavitatea cu zahăr. Siropul se formează în câteva ore. Se administrează cu linguriţa.

-Contra eczemei, acnee; consumul zilnic de puţină gulie crudă.

-Gulie fiartă este foarte digerabilă. Se va consuma cu folos şi crudă, dată pe răzătoare, împreună cu alte cruditătţi.

-Seminţe măcinate: 6 g într-o infuzie de tei, contra calculilor, a răcelilor.

Extern:

-Angină; se fierbe o gulie mare, tăiată în bucăţi, în 0,5 l de apă pentru gargară.

-Degerături: se coace în cuptor o gulie cu coajă (este coaptă când intră degetul în ea). O lăsăm să se răcească uşor şi o tăiem în două. Frecăm degerăturile cu jumătăţile ei, presând uşor, ca să iasă sucul.

-Accese de gută, abcese, furuncule: acelaşi procedeu ca pentru degerături.

GUTUIUL

Cydonia oblongata Fam. Rosaceae

Denumiri populare: alămioară, găduie, gătâie, gutaie, gutai, gutăi, gutăn, gutie, gutâie, gutâi, pom cotei.

În tradiţia populară: ceaiul din gutui cu puţin zahăr se lua contra tusei şi răguşelii. Ceaiul din frunze, în amestec cu flori de tei, se lua în amigdalite şi răceli. Zeama din frunze de gutui, curpen de castravete pisate la un loc se storceau pe rănile cu viermi. Din seminţele de gutui se prepară apă pentru ochi; se luau 40 de sâmburi, se puneau 100 de dramuri de apă limpede, rece, se băteau puţin, apoi se înmuia în ea cârpe curate şi se punea pe ochi.

Ceaiul din sâmburi se bea cu zahăr candel sau cu tărâţe de grâu contra tusei. Cu frunze de gutui, măr dulce şi cimbrişor, fierte împreună, se făceau oblojeli "la cel perit".

Ceaiul din frunze uscate se folosea la bolile de inimă, în cazurile de insuficienţă cardiacă. Se mai lua în boli de ficat. Din seminţele plămădite în apă se făcea un unguent pentru sânii crăpaţi ai femeilor care alăptau.

Compoziţie chimică: frunzele conţin-apă, zaharuri, acizi organici, pectine, protide, tanin, mici cantităţi de grăsime, vitaminele A, B, C, PP, săruri minerale, etc.

Fructele: apă, zaharuri, acizi organici, pectine, protide, tanin, mici cantităţi de grăsime, mucilagii mai ales în seminţe. Vitaminele: A, B, PP, săruri minerale de calciu, fier, fosfor, potasiu, cupru, magneziu, sulf, etc.

Proprietăţi farmaceutice: fructele, seminţele şi florile sunt astringente, stomahice, aperitive, fortifiante ale ficatului, vindecă o serie de afecţiuni. Acidul malic contribuie la neutralizarea sângelui. Pectina ajută la coagularea sângelui, utilă în afecţiunile pulmonare, chiar în tuberculoză, de asemenea la afecţiunile intestinale cu diaree sau chiar

dizenterie. Este tonică pentru întreg organismul şi conţine şi vitamina care ajută la refacerea celulară. Extern se mai poate folosi chiar la prolapsul rectal sau uterin. Se fac clisme şi spălături în acest caz.

Se vor folosi fructele ca atare sau în diferite forme ca: sirop, dulceţuri, sucuri.

Se pot folosi şi în diferite combinaţii cu alte plante fiind mai activ. Extern fructele au acţiune astringentă, seminţele sunt emoliente, mucilaginoase, pulpa fructului este tonică. În lipsa fructelor se poate folosi frunza.

Se utilizează la următoarele afecţiuni: afte, arsuri-în special ceai din seminţe, bronşite, cheilite fisurate, conjunctivită, degerături, diaree, distonie digestivă, eczeme, faringite, fisuri anale, fisuri mamelonare, gingivite, hemoragii uterine, hemoptizii, hemoroizi, hiperaciditate gastrică, infecţii respiratorii, inapetenţă, insuficienţă hepatică, iritaţiile pielii, leucoree, prolaps rectal şi uterin, răni tegumentare, răguşeală, riduri, stomatite, tuberculoză, tuse, ulceraţii, vomă.

Frunzele se folosesc şi pentru a vopsi în galben sau negru în funcţie de concentraţie.

Preparare:

Uz intern: se consumă fructul crud, suc din fruct, compoturi, paste, jeleuri, suc în sirop.

-Se taie o gutuie în felii subţiri şi se fierbe într-un litru de apă, până se reduce apa la jumătate. Se strecoară prin presare. Se adaugă 50 g de zahăr. Se foloseşte contra enteritelor acute, a digestiilor anevoioase, în tuberculoză pulmonară (tanin).

-Fruct uscat 40 g la 1 litru de apă se fierbe în clocote 10 minute. Se foloseşte după dorinţă.

-Lichior de fructe cu alcool şi zahăr:

suc de gutuie…….1,5 litri

rachiu…….0,500 litri

scorţişoară……..2 g

cuişoare……0,80 g
migdale amare…….0,50 g
nucşoară praf……1 g(cât apuci între degete)

Lăsăm să se macereze timp de 2 luni. Facem un sirop de zahăr, îl lăsăm să se răcească şi-l adăugăm. Filtrăm şi punem la sticlă. Se foloseşte contra indigestiilor, a flatulenţei (gaze la intestine) şi a hiperacidităţii gastrice.

Extern:

-Lămâia fiartă felii de mai sus fără să se pună zahăr se foloseşte la spălături vaginale sau clisme.

-Emulsie mucilaginoasă calmantă: o mână de sâmburi de gutui pisaţi, maceraţi la ½ pahar de apă caldă, în aplicaţii contra degerăturilor, a hemoroizilor, a crăpăturilor sânilor, pielii, contra arsurilor, a iritaţiilor diverse.

-Cosmetică- contra ridurilor: lăsăm să se macereze timp de 15 zile cojile de gutui în puţin rachiu, pentru loţiuni cosmetice.

-Infuzia florilor 30 g la litru sau ale frunzei 50 g la litru, calmează tusa convulsivă. Cu puţină apă de flori de portocal favorizează somnul. Utilă nevropaţilor

Humulus lupulus

Fam. Cannabinaceae.

Denumiri populare: amei, cumulău, curpăn, hamei sălbatec, hămei, himei, homei, măiugă, mălugă, peşte de pădure, trofolean, vină de hamei, viţă de hamei.

În tradiţia populară: cu flori şi foi se făceau cataplasme contra durerilor. Florile adunate toamna se puneau în saltele celor care nu puteau dormi. Decoctul dintr-o mână de flori, fierte la un litru de apă, strecurat şi îndulcit cu zahăr, se lua contra blenoragiei.

Cu flori şi frunze se făceau spălături contra “rofilor” şi a altor bube pe cap, precum şi scăldători pentru copii “jigăriţi”. Când “se zbârcea” mâna sau piciorul, se fierbeau frunze şi flori de hamei în lapte, până se îngroşa şi se puneau

cataplasme în locul dureros, seara, schimbându-se a doua zi dimineaţa. Se repeta de mai multe ori.

Se mai folosea contra tuberculozei, preparându-se aşa-numita "bere de heptică la plămâni". Se lua un pahar de orz prăjit şi unul de orz neprăjit, un pahar de hamei, un font de zahăr şi apă, care se fierbeau, se strecurau şi se punea peste zahăr, luau apoi drojdie, o amestecau cu zeamă după ce se răceşte; o fierbeau de seara până dimineaţa, apoi o puneau în sticle şi beau din ea contra tuberculozei.

Compoziţie chimică: în scopuri medicinale se întrebuinţează numai conurile femele (Strobuli Lupuli) recoltate când au culoarea galben-verzuie, la sfârşitul lunii august şi începutul lunii septembrie, conurile femele conţin apă, oleo rezină localizată în perii glandulari, ulei eteric, format din hidrocarburi monoterpenice, ca mircen, alfa pinen, beta pinen, limonen; hidrocarburi sesquiterpenice, ca alfa-humulen, beta-humulen; alcooli monoterpenici ca linalol, geraniol, boreol, şi oxidul monoterpenic 1,8-cineol; răşini (moi, tari, gama-răşini, etc), formate din humulonă, co-humulonă, ad-humulonă, lupulonă, co-lupulonă, ad-lupulonă (principii amare) substanţe de natură flavonică-xantohumolul, glicozide ale cvercetolului şi camferolului; tanin, trimetil amină, colină, betaină, asparagină, glutamină, ceruri, mici cantităţi de acid oxalic, acid malic, acid citric, pigmenţi carotenoidici, clorofile; săruri minerale.

Acţiune farmaceutică: are efecte tonic –amară stomahică şi aromatizantă asupra digestiei deoarece stimulează secreţia gastrică, asupra vezicii biliare, antiseptic, este un antibiotic chiar şi împotriva bacilului Kokh, reglează circulaţia, are efecte deosebite asupra sistemului nervos. Au acţiune sedativă centrală, psihotropă anafrodisiacă, antispastică, calmant nervos, somnifer, tonic amară, reduce tensiunea arterială.

Intră în componenţa ceaiurilor calmant şi sedativ.

Extern: principiile active din conurile femele au proprietăţi antiseptice, antibacteriene, antiinflamatoare.

Împiedică înmulţirea microbilor, previn infecţia microbiană şi inflamaţiile, ajută la tonifierea părului.

Preparare:

-Se pun 2 linguriţe de *conuri mărunţite* la 250 ml apă clocotită. Se acopere pentru 10 minute după care se vor strecura. Este foarte util să se consume 3 astfel de căni în afecţiunile venoase sau problemele de circulaţie.

-2 linguri de *conuri* se pun la 250 ml apă clocotită. Se vor lăsa timp de 30 de minute acoperite, apoi se strecoară. Se vor consuma 3 astfel de ceaiuri pe zi în afecţiunile respiratorii inclusiv tuberculoză.

-Se macină *conurile* de Hamei cu râşniţa de cafea transformându-se în praf fin. Se va lua un vârf de cuţit de trei ori pe zi. Acesta se va ţine sub limbă pentru 10 minute după care se va înghiţi cu puţină apă. Este util mai ales celor care doresc o suplimentare cu fitohormoni.

-Pentru combaterea acneei şi a seboreei se recomandă comprese cu o infuzie de conuri din 2 linguriţe la cană.

Se vor folosi la următoarele afecţiuni: acnee, afecţiuni renale, alcoolism, alopecie, ameţeli, anemie, anorexie, boli de ficat, boli de stomac de origine nervoasă, boli ale vezicii biliare, cardiopatii, cefalee, contuzii, dermatite alergice, erecţii prelungite şi dureroase, excitaţii sexuale, gută, inflamaţii, infecţii diverse microbiene, insomnii, insuficienţă circulatorie, iritabilitate, isterie, mătreaţă, nevroze, onanie, poluţii nocturne, reumatism, seboree, trichonomas, tuberculoză, ulceraţii cronice ale pielii, vaginită.

HREANUL

Armoracia rusticona Fam.Cruciferae

Denumiri populare: ahrean, chirean, hărean, irean, rădăcină sălbatică, ridiche sălbatică, rean, tormac, usturoi.

În tradiţia populară: fructele şi rizomul plantei se folosea ca leac contra durerilor de cap, în diferite forme; se făceau legături pe frunte cu frunze crude sau hrean ras; legături în moalele capului cu hrean ras amestecat cu oţet. Petele de pe obraz se spălau cu oţet amestecat cu hrean ras.

În alte părţi, pentru petele de pe obraz, piept şi mâini, se punea o mână de hrean tăiat bucăţele într-o sticlă, se turna peste el un sfert de kg de oţet bun şi se lăsa 5-6 zile, apoi se muia o cârpă de in cu care se ştergeau petele în fiecare seară.

Turta de hrean ras, mălai, mei, miere de faguri şi sare, toate puse pe piele de cal se puneau pe gât la gâlci. La Răşinari contra gâlcilor se mânca hrean şi se bea rachiu.

La amigdalită, se rădea hreanul se amesteca cu făină de grâu şi apă caldă făcându-se o pastă care se aplica la gât. Ceaiul din frunze îndulcit cu miere se lua contra răcelii. Contra durerilor de dinţi se lua hrean fiert cu vin. Pentru stomatită se lua o lingură de hrean, se punea într-un sfert de oca de rachiu, se lăsa 24 ore, apoi se strecura şi se făcea gargară de 3 ori pe zi. La răceală grea cu fierbinţeală se înfăşura tot trupul bolnavului cu hrean ras cu aceasta se făceau şi legături la durerile de picioare şi băi contra reumatismului.

Se mai folosea în legături contra oricăror nevralgii. Unii îl amestecau cu făină de grâu şi miere făcând un aluat care se punea pe locul dureros.

Tot pentru dureri- o turtă din făină de grâu cu hrean ras şi oţet. Se punea şi la şale pentru durerea de rinichi.

Se mai lua pentru afecţiunile vezicii şi contra pietrelor la rinichi. Era un leac obişnuit contra bolilor de plămâni.

Contra tusei se lua cu zahăr candel şi hrean ras.

Dulceaţa de hrean ori hrean ras amestecat cu miere şi pus într-o sticlă bine înfundată îngropată în pământ timp de 4 săptămâni se lua contra năduşelii şi tuberculozei.

Hrean ras amestecat cu zahăr se dădea pentru durerile de inimă. Cu hrean ras se trata ”boala mare şi boala rea” În prima zi se lua pe inima goală o lingură, în următoarea 2 , apoi 3 şi tot aşa până la 29 de linguri, când se începea număratul îndărăt, până la una.

Se credea că astfel se curăţă creierii de sânge şi de apa care-i tulbură.

Se utilizează rădăcina şi mai puţin frunzele.

Compoziţie chimică: se foloseşte rădăcina (Radix Armoraciae) rădăcina conţine protide, hidraţi de carbon, zahăr, potasiu, săruri minerale, vitaminele A, B1, B2, miacină, C, glicozida sinigrozida, glicozizi sulfuraţi, mirozină, ulei volatil, acizii: clorhidric, sulfuric, carbonic şi silicic. Substanţe antibiotice (fitoncide).

Acţiune farmaceutică: are acţiune antiscorbutică, uleiul volatil prin componentele sale şi sinigrozida îi comunică proprietăţi revulsive şi rubefiante; de asemenea tot datorită acestor produşi, care se slimină atât pe cale respiratorie cât şi renală are efect antiseptic, antitinflamator, bacteriostatic, diuretic, excită mucoasele fiind revulsiv, rubefiant, sau chiar lacrimogen, face ca secreţiile interne să fie mai abundente, ajută la eliminarea bilei, face ca secreţiile nazale şi salivare să fie mai abundente.

Este un aperitiv pentru că determină stomacul la o mai rapidă funcţionare. Este util în diferite forme de anemie sau chiar în convalescenţă.

Ajută ca diuretic la o mai bună funcţionare a rinichilor. Extern este un revulsiv puternic ajutând la diverse cazuri în care se doreşte refacerea circulaţiei sângelui. Ajută la funcţionarea normală a inimii.

Preparare:

-*Frunzele* se pot folosi legându-le pe locurile dureroase aşa cum sunt sau după ce se strivesc puţin.

-*Frunzele* se pot aplica unse cu puţin ulei după ce se strivesc în diferite aplicaţii externe pentru rolul de calmarea durerilor.
-*Rădăcina rasă* proaspătă se va amesteca cu miere în aceiaşi cantitate şi se va lua câte o linguriţă de trei ori pe zi în cure de lungă durată în afecţiunile inimii, vaselor de sânge sau alte afecţiuni indicate.
-*Rădăcină rasă proaspăt* se poate face un sirop cu puţină apă şi zahăr. Se va lua câte o linguriţă de trei ori pe zi în anemii sau avitaminoze şi alte afecţiuni.
-*Rădăcină rasă* se va pune la uscat şi se va transforma apoi în praf care se va lua câte un vârf de cuţit de trei ori pe zi.
-Macerat 15-30 g la litru de apă. Se fierbe timp de 5 minute; se macerează timp de 12 ore. Se iau 2 ceşti pe zi între mese.
-*Rădăcină rasă* -50 g cu 50 g de miere de albine se amestecă şi se va lua câte o linguriţă înaintea meselor.
-*Sirop*: se taie rădăcina de hrean în rondele; se aşează în straturi pe un tifon suspendat deasupra unei farfurii şi se acopere straturile cu zahăr. Lichidul siropos care se scurge va fi administrat în doze de 1-2 linguriţe pe zi.
-Se rade hrean proaspăt atât cât cuprinde o lingură şi se amestecă cu miere de salcâm până se obţine o pastă omogenă. Apoi se consumă o lingură, treptat, în fiecare dimineaţă, înainte de masă până la terminarea dozei preparate zilnic. Cura nu trebuie să depăşească 30 zile. Este utilă în toate afecţiunile inimii sau pulmonare.
-La un litri de *vin natural* de struguri se vor rade 2-3 rădăcini mai mari de hrean (30-50 g) şi se vor ţine la temperatura camerei timp de 8 zile după care se vor strecura. Se va consuma câte o cantitate de 50 ml în fiecare dimineaţă.
-*Făină în amestec cu hrean* se face o pastă care se aplică pe locurile în care există durere şi se va ţine în funcţie de toleranţă sau până la trecerea durerilor.
-*Rădăcină rasă se va pune în alcool* alimentar(1-5 alcool) de 70°. Se va ţine timp de 15 zile agitând des, pentru a putea să

extragă principiile active din plantă. Se strecoară apoi şi se va consuma câte 10 picături-o linguriţă în funcţie de afecţiune.
-*Rădăcină rasă* o parte se va pune în 5 părţi de *oţet* alimentar din mere şi miere şi se va ţine timp de 10 zile după care se va strecura. Se poate folosi intern câte 10 picături-o linguriţă diluat în apă sau se poate folosi extern în diluţie 1\2 cu apă la spălături sau pansamente.
-*Hrean ras* (rădăcină) se va pune pe o bucată de pânză şi se aplică local în cazul durerilor sau cu scop revulsiv. Se va ţine în funcţie de toleranţa individuală.
-Pulpa de hrean este superioară muştarului; se aplică cataplasme în afecţiuni pulmonare, gută, algii reumatismale.
-Pulpa de hrean se mestecă în gură de mai multe ori pe zi pentru combaterea retracţiei gingiilor şi pentru întărirea dinţilor.
-Se va rade puţină *rădăcină* şi se va pune în alcool. Se astupă apoi bine. Se poate folosi şi o sticluţă mică de la un medicament (20-30 ml). Se închide ermetic.

În cazul durerilor dentare se va destupa sticluţa se astupă o nară rămânând liberă nara de partea în care este dintele dureros şi se va trage puţin aer din această sticluţă. Aromele care se degajă vor face ca în câteva secunde să treacă cea mai tare durere de măsele.

Util mai ales în cazul copiilor sau femeilor gravide care nu pot lua calmante puternice.

Bine înţeles că numai până se va trata de către stomatolog afecţiunea, lucru care oricum trebuie făcut.

Se poate folosi la următoarele afecţiuni: acnee-tamponare cu tinctură diluată sau oţet, afecţiuni cardiace, -hrean cu miere de salcâm, afecţiuni renale-tinctură, alopecie-frecţii cu tinctură sau oţet, algii reumatismale-tinctură, ameţeli-tinctură, anemie, arsuri, astmă, boli cardiace-cu miere, boli reumatice, bronşite acute sau cronice, cangrena picioarelor, cardiopatie ischemică, circulaţie periferică

deficitară, congestie pulmonară, colită, constipaţie, debilitate, degerături, descuamarea pielii, digestie dificilă, dureri de cap-frunze puse local sau tinctură, dureri diverse, dureri reumatice, eczeme, gastrită hipoacidă, gută, guturai, hipertensiune arterială, hidropizii, imunitate scăzută, inflamaţii articulare, inflamaţii ganglionare-pulbere de rădăcină, inapetenţă- tinctura cu miere, înţepături de insecte – frunze aplicate local, leucoree, limfatism, litiază renală, migrene, nevralgii diferite inclusiv intercostale-tinctură, obezitate, paradontoză, paraziţi intestinali, pareze faciale sau de altă localizare, peladă-frecţii cu tinctură sau oţet, pete pe faţă-oţet, pistrui-oţet, plăgi supurate infectate, pneumonie, polipi uretrali, răni, răceli, rinită chiar cronică, rino-sinuzită, sciatică, scrofuloză, seboree, sinuzită, stomatită, tăieturi, tuberculoză, tumori canceroase, tuse, ulceraţii atone, varice-cură cu tinctură sau cu miere.

În cazul suferinţelor de colon iritabil sau cu aciditate gastrică se va administra cu prudenţă.

IARBĂ DE MARE.

Fucus vesiculosus.

Denumiri populare: lăptucă marină, stejar marin, varec veziculos.

Compoziţie chimică: iod (0,03% În praf); un ulei esenţial; o materie colorată; un alcaloid (manitiol), mucilagii (algină); principiu amar; vitaminele B, C. E, ergosterol; numeroase săruri minerale- potasiu, sodiu, magneziu, calciu, fier, brom, siliciu, alte săruri minerale.

Proprietăţi: sporeşte schimburile (remediu analogtiroidinei, dar mai inofensiv), antigutos, combate obezitatea (absorbant al grăsimii).

Se poate folosi la următoarele afecţiuni: adenită, afecţiuni tiroidiene, artroză, astenie, astmă, celulită, guşă, gută, insuficienţe glandulare, limfatism, obezitate, rahitism, reumatism, scrofuloză, tulburări de circulaţie.

Preparare:
-Decoct o linguriţă la o ceaşcă. Se fierbe 5 minute. Se iau 2-4 ceşti pe zi, înainte sau între mese (gust neplăcut). Pentru obezitate se adaugă la fiecare ceaşcă o linguriţă de cruşin şi puţin anason verde.
-Extract hidroalcoolic în pilule de 0,05 g; 3-4 dimineaţa pe nemâncate.
-Tinctură se vor lua câte 20 picături dimineaţa şi după masa de prânz.
Incompatibilităţi: făinoase, bere.
Extern:
-Decoct în comprese: adenită, obstruări limfatice.
-Cataplasme de tărâţe şi de plantă pe îngrămădirile de grăsime sau celulită şi la guşă.
-Băi generale: tulburări circulatorii, obezitate, celulită, artroză, astenie, rahitism, insuficienţe glandulare.
Băile sunt contraindicate în maladii infecţioase acute, inflamaţii acute, anumite dermatoze (eczemă care supurează) tuberculoză pulmonară evolutivă, decompensare cardiacă, hipertiroidie, anumite maladii mintale.

IARBA DE ŞOLDINĂ

Seduum acre Fam. Soxifragacea.

Denumiri populare: buruiană de trânji, coada cocoşului, gheţişoară, iarba-ciutei, iarbă grasă, iarba fumului, iarba tutunului, iarba urechii, oloică, şerpăriţă, şerpânţă, trânjen, verzişoară, etc.

În tradiţia populară: în multe din satele Bucovinei amestecată cu făină de porumb, se folosea la întărirea firelor de la urzeala războiului de ţesut.

Contra coşurilor se sfarmă planta în palme şi se întindea pe obraz. Cei care aveau dureri de picioare se duceau la o apă curgătoare, se spălau bine şi apoi se frecau cu planta pisată.

Alţii spuneau că dacă cel bolnav de reumatism voieşte să se cureţe şi să se vindece, după ce s-a uns cu iarbă de şoaldină, trebuie să o arunce pe o apă curgătoare, ca să nu dea alţi oameni peste ea şi să se îmbolnăvească şi ei.

Se mai folosea descântată contra muşcăturilor de şarpe.

Compoziţie chimică: alcaloizi, acid malic, rezine, tanin, mucilagii, acid formic, alcaloizi, flavone.

Acţiune farmacologică: principala acţiune este aceia că ajută la vindecarea cancerului, a bolilor de piele, are efecte rubefiante, detersive.

Preparare:

-*Plantă proaspătă* se aplică local după ce se zdrobeşte.

-*Suc de plantă* se pune pe bătături

-La o linguriţă de *plantă mărunţită uscată* se va pune 250 ml de apă clocotită. Se va lăsa apoi acoperit pentru 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma 1-2 căni pe zi.

Se poate utiliza la următoarele afecţiuni: bătături, carcinoame ale pielii, calozităţi, favus, induraţii ale pielii, plăgi gangrenoase, tumori nedureroase.

IARBĂ GRASĂ.

Portulaca oleracea.

Se folosesc frunzele

Compoziţie chimică: mucilagii, vitaminele B, C.

Proprietăţi: emolient, vermifug, depurativ, diuretic, uşor hipnotic, răcoritor, favorizează coagularea sângelui. Foarte bogat în mucilagii şi este un calmant al aparatului digestiv şi chiar al articulaţiilor. Foarte utilă în calculi urinari sau biliari. De asemenea este foarte indicată în hidropizie prin insuficienţă renală. Este un calmant nervos. Ajută la eliminarea teniei.

Se poate folosi la următoarele afecţiuni: ascită, cistite, hematurii, hemoptizii, hemofilie, hidropizie, litiaze

urinare, inflamaţii digestive, inflamaţii respiratorii, inflamaţii urinare, insomnie, nevroze, oligurii, paraziţi intestinali.

Preparare:

-2 linguriţe de plantă se pun la 250 ml apă clocotită. Se pot consuma 2-3 infuzii pe zi.

-În salate singură sau în asociere cu alte verdeţuri.

-Pus în ciorbe.

IARBA MARE SAU OMANUL.

Inula helanium

Fam. Compositae.

Denumiri populare: alaut, bruscalău, holman, iară mare frumoasă, iarbă neagră, lacrimile Elenei, ochiul boului, omag, smântânică, etc.

Este o plantă de cultură.

În tradiţia populară: decoctul plantei se folosea contra durerilor de cap. Ceaiul din rizomi uscaţi se lua contra astmului. Fiartă în vin alb, se bea de oftică, câte un pahar dimineaţa şi unul seara, la 3 sfârşituri de lună, "după ce pişcă luna". Se mai rădea, se amesteca cu miere şi se lua dimineaţa, la amiaz şi seara, pe inima goală. Unii o rădeau într-o ulcea cu miere, pe care o puneau la mijlocul aluatului unei pâini; după ce se cocea în cuptor, o luau ca leac în bolile de plămâni, în primul rând pentru tuberculoză. Tot pentru tuberculoză, rădăcină de iarbă mare şi tătănească se rădeau pe răzătoare şi se amestecau cu miere, luându-se în fiecare dimineaţă câte o linguriţă.

Rizomul plămădit în rachiu se lua în boli de stomac şi vătămătură. Pentru boala cea mare se afuma casa cu iarbă mare, se fierbea rădăcina şi se spăla bolnavul, iar rădăcina fiartă se pisa şi se punea cataplasmă pe pântece. Pentru febră tifoidă se făceau abureli cu flori de fân, iarbă mare, foi de nuc şi sare. Cu iarbă mare se afumau mai demult de holeră. Rădăcinile pisate, cu zeamă de varză, se foloseau contra râiei.

În unele părţi se făcea cu ele o alifie, amestecându-se cu dohot. Planta se covăsea cu sămânţă de cânepă, se băteau împreună vreo jumătate de ceas şi apoi se puneau la căldare vreo trei zile. Se spăla râiosul cu apă caldă, apoi se ungea cu această covăseală. Când era rănit, se ungea cu o pană de gâscă.

Compoziţie chimică: se folosesc părţile subterane (Rhizoma cum radicibus Inulae)- rădăcina tuberizată şi planta conţine inulină, helenină, şi alţi polimeri ai levulozei, ulei volatil, alantolactone, substanţe fitoncide, fridelină, stigmasterină, acetat de damaradienil, ulei volatil, etc. Frunzele mai conţin- alantopicrină, care este un principiu amar, vitamine, săruri minerale. Florile conţin în mare parte helenină.

Florile conţin în plus helenină.

Proprietăţi farmacologice: principala acţiune a rădăcinii este principiul antibiotic, calmant al tusei şi modificator al secreţiilor bronhice, bacteriostatic, antiviral, antiinflamator, expectorant, excită vezica biliară, colagog, coleretic, antiseptic bronhic, diuretic, antihelmitic, sedativ uşor, tonic, împiedecă căderea părului şi ajută la creşterea sa. Datorită acţiunii ei diuretice, elimină toxinele din corp , influenţând favorabil stările reumatice, manifestările gutoase şi erupţiile pielii urmate de mâncărimi.

Rădăcinile intră în componenţa ceaiului antibronşitic.

Preparare:

-Ceai *din rădăcină* -2 linguriţe de plantă mărunţită se vor pune în 250 ml apă care va fierbe timp de 10 minute după care se va strecura. Se pot folosi 2 astfel de ceaiuri pe zi.

-Se va pune 50 g de *plantă mărunţită* la 500 ml oţet. Se va ţine timp de 8 zile după care se strecoară. Se va utiliza la mâncărimile de piele.

Se poate folosi la următoarele afecţiuni: afecţiunile aparatului urinar, afecţiuni hepatice, afecţiuni respiratorii,

alergii, alopecii -spălături cu ceai de 3 ori pe săptămână în care se foloseşte la clătit ceai din acesta. Se poate doar să se clătească, arterite, anemie, ascaridoză, astmă, atonie digestivă, boli diverse cutanate în special cu mâncărimi, bronşite acute, chelie, colecistite, congestii hepatice (atât intern cât şi extern cataplasme), dermatoze, dischinezie biliară cu hipotonie, dismenoree, eczeme, erizipel, erupţiile pielii inclusiv urticarie, guta, hemoroizi, intertrigo, leucoree, litiază biliară şi renală, nefrite, oboseală atât fizică cât şi intelectuală, oligurie, oxiurază, prurit cronic al adultului, răni purulente, reumatism, spondiloză, traheită, tuse, ulcere varicoasă.

IARBA NEAGRĂ.
Calluna vulgaris
Fam. Ericacea.

Denumire populară: coacăză, mârţăloagă, pernaj, tăulă, troscoţăl.

În tradiţia populară: ramurile şi frunzele sunt folosite ca surogat la fabricarea berii în locul hameiului, la tăbăcit şi vopsit.

Se întrebuinţa contra tăieturilor. Decoctul florilor se lua în bolile de rinichi. Locuitorii de la munte beau decoctul plantei cu flori contra diareei, dizenteriei şi hemoragiei.

Compoziţie chimică: ramurile şi frunzele conţin arbutilină, ulei eteric, tanoizi, acizi organici, derivaţi flavonici, substanţe minerale.

Proprietăţi farmacologice: sunt astringente şi antiseptice în special ale căilor urinare la care se poate adăuga proprietatea de a elimina sau chiar de a dizolva unii calculi urinari.

Au proprietatea de a mări capacitatea de contracţie a muşchiului cardiac fiind util în toate afecţiunile cardiace. Măreşte de asemenea diureza, efect mult exploatat în multe afecţiuni.

Preparare:
-2 linguriţe de *plantă mărunţită* se vor pune în 250 ml apă clocotită. Se acopere pentru 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma 3 astfel de ceaiuri pe zi
-*Decoct din 2 linguriţe de plantă mărunţită,* care se vor pune la 250 ml apă. Se vor fierbe timp de 10 minute, după care se va strecura. Se vor putea şi din acest ceai să se consume 2-3 ceaiuri pe zi.

Se poate folosi la următoarele afecţiuni: amigdalită, anurie, celulită, cistită, colici abdominale, constipaţie, diaree nervoasă, edemele gleznelor, febră, hemoragii, infecţii urinare, inflamaţii laringo –faringiene (gargară), intoxicaţii, leucoree, litiază urinară, nevralgii, obezitate, plăgi, prostatite, reumatism, ulcere şi ulceraţiile pielii chiar cronice.

Este o plantă foarte valoroasă în afecţiunile de mai sus şi este păcat că este aşa de puţin folosită cu toate că are acţiuni remarcabile în foarte multe afecţiuni, nu numai cele pe care le-am descris ci şi în multe altele care nu prea sunt recunoscute că se pot trata cu această plantă.

De asemenea sunt puţine magazine în care se găseşte această plantă.

Tinctura din această plantă sau chiar concentratul are un efect foarte puternic şi sunt puţine plante care să-i egaleze efectele tratamentului, chiar şi atunci când se foloseşte o perioadă scurtă.

IARBA ROŞIE.

Poligonum persicari Fam. Poligonaceea.

Denumiri populare: ardeiaşi, ardeiul broaştei, buruiana viermilor, iarbă iute, iarba jermilor, iarba porcilor, iarba ţânţarilor, iarbă amară, pericariţă, răchiţică, ruşinea fetelor, tătăiş.

În tradiţia populară: se folosea la coloratul lânii în galben. Frunzele se puneau între degetele picioarelor contra opărelilor.

Zeama de plantă crudă, amestecată cu zeamă de frunze de pepeni, se punea pe răni, măcar de 2 ori pe zi, până se vindecau.

Se mai folosea contra viermilor ce se făceau la rănile infectate.

Se pisa mărunt şi se punea pe rană sau se fierbea şi se spăla cu decoctul, iar cu plantele rămase se oblojeau.

Compoziţia chimică: ne studiată.

Efecte asupra organismului: În primul rând trebuie spus că această plantă conţine o serie de principii toxice ne studiate care afectează în primul rând ficatul, deci se va folosi doar la tratamente externe.

Ajută la prevenirea infecţiilor, cicatrizarea rănilor, sau chiar cu alte plante la evitarea transpiraţiei picioarelor.

Preparare:

-Se va lua 4 linguri de *plantă* care se vor pune la 500 ml apă. Se fierb pentru 5 minute după care se vor strecura. Se poate folosi la tratamente externe.

-*Praf de plantă* se poate aplica pe piele sau în încălţăminte pentru ca să nu mai transpire.

Se poate folosi la următoarele afecţiuni: hemoragie, metroragie-spălături vaginale, răni diverse, transpiraţia excesivă a picioarelor, ulceraţii cronice.

Se mai spune că folosită la spălături vaginale are efecte deosebite în dispariţia fibroamelor uterine, lucru care s–ar putea adeveri. Poate pentru că activează circulaţia şi în acest fel ajută, dar acolo la această afecţiune este nevoie şi de ceva astringent, eventual să se combine cu coajă de stejar, sau coada racului, etc.

IASOMIE DE PĂDURE.

Philadelphus coronaris

Fam. Saxifragaceae

Denumiri populare: ananaş, clocotici, iasomie, lemn-alb, sipică, lămâiţă.

În tradiţia populară: ceaiul din flori se folosea contra leucoreei.

Proprietăţi farmacologice: efecte antibacteriene certe, antimigremoase, anthitrichomozianice, vulnerare.

Preparare:

-Se vor mărunţi *florile* şi se pun la uscat. Din aceste flori se obţine unul din ceaiurile foarte aromate plăcute la gust şi totodată utile în diferite afecţiuni. Se vor pune 2 linguriţe de flori la 250 ml apă clocotită. Se acopere. Se lasă 10 minute acoperite după care se vor strecura. Se pot consuma 2-3 ceaiuri din acestea pe zi. Se poate consuma perioade lungi de timp.

-Extern se va face un ceai din 4 linguri de *flori mărunţite* la 500 ml apă clocotită. Se va lăsa acoperit 15 minute după care se strecoară. Se vor face spălături vaginale sau se vor aplica pe răni ca vulnerare.

Se va putea folosi la următoarele afecţiuni; boli de nervi, dureri de cap, migrene, leucoree (foarte utilă sau chiar de ne înlocuit, se va folosi împreună cu Gălbenele), limbrici, infecţii vaginale diferite inclusiv candidozice, tricomonas vaginalis.

Se poate face şi o tinctură cu o parte plantă la 5 părţi alcool şi se va ţine timp de 15 zile. Alcoolul trebuie să fie alimentar de 70°. Este util intern câte o linguriţă în diluţie cu apă. Se mai foloseşte mult în cosmetică.

IEDERA.
Hedera helix
Fam. Arabiaceae

Denumiri populare: boroştean, iarba zburătorului, fanchin, hârleţ, iedera celor frumoase, iederă de pădure, iedera zânelor, sarcie, sârdar.

În tradiţia populară: lăstarii conţin o substanţă colorantă galbenă cenuşie, de aceia se folosea la vopsit.

Frunzele se foloseau la buboaie, umflături, uime. Ceaiul din ramurile înflorite se lua ca leac pentru tuse şi aprindere de plămâni, precum şi ca febrifug contra nădufului şi vătămăturii. Bine fiartă, se folosea la umflături, scrântituri şi fracturi, ale căror legături se fixau cu scândurele.

Se mai folosea contra răcelii şi reumatismului. În Moldova, se sorocea, apoi se fierbea şi se spălau bolnavii în ea. Contra durerilor de cap, se făceau legături cu zeamă din frunză de iederă şi varză sărată.

Decoctul plantei întregi se lua ca astringent, contra diareei şi a scurgerilor de sânge, precum şi pentru năduf. Decoctul plantei se mai folosea la durerile de ficat şi de burtă.

Compoziţie chimică: frunzele conţin hederine, hederozidă, rutozid, rutinozid, acid clorogenic, acid etarogenic, acid cafeic, scopolamină, saponine, zaharuri, beta-caroten, alfa-tocoferoli, substanţe estrogene, o triterpenă pentaciclică, săruri minerale. Lemnul conţine: o cetonă poliacetilenică, gumirezine, falacarinonă, săruri minerale, etc.

Acţiune farmacologică: antispastic şi expectorant pentru aparatul respirator, analgetic, depurativ, colagog, favorizează apariţia menstruaţiilor. Extern-analgezic, vulnerar, vasoconstrictor şi hemolitic.

Preparare:

-Se vor pune 2 linguriţe de *frunze şi rămurele tinere* la 250 ml apă. Se vor fierbe timp de 10 minute după care se va strecura. Se va putea bea 2-3 ceaiuri pe zi.

-4 linguri *de frunze* la un litru de apă se vor fierbe timp de 15 minute la foc domol apoi se vor strecura. Se vor folosi extern.

-O mână de *frunze şi rămurele tinere* se vor pune la 5 litri de apă. Se vor fierbe timp de 2 ore. Se vor strecura apoi în cadă, unde se va sta timp de 30 minute.

-Cu *plante fierte* se poate pune cataplasmă caldă pe locurile afectate de celulită.

-**Tinctură** *din frunze şi rămurele tinere mărunţite*. Se vor lua atât cât încap într-o sticlă fără să se îndese. Se va pune peste acestea alcool alimentar de 70°. Se vor ţine la temperatura camerei timp de 15 zile, timp în care se va agita de mai multe ori pe zi. După 15 zile se va strecura. Se va pune apoi în sticluţe de capacitate mai mică, închise ermetic.

Se va lua din această tinctură de trei ori pe zi câte 15-20 de picături diluate în puţină apă. Se pot face cure de mai lungă durată cu efecte foarte bune.

Extern se poate combina tinctura cu tinctură de ardei iute. Combinaţia aceasta este foarte utilă în special la celulită şi alte afecţiuni, dar se mai poate folosi cu mare succes şi în cazul căderii părului.

Atunci se va folosi amestec în părţi egale de tincturi şi se va tampona zona afectată cu o vată înmuiată în această tinctură de mai multe ori pe zi.

Se poate folosi la următoarele afecţiuni: abcese, adenită, arsuri, bătături, boli de ficat, boli de urechi cu infecţii sau puroi, bronşite, celulite, crampe abdominale, edeme, erizipel, flux menstrual întârziat, fracturi, inflamaţii acute, insolaţii, luxaţii, mătreaţă, mialgii, nevralgii, obezitate, pediculoză (păduchi), parestezii, râie, reumatism, scabie, sciatică, scurgeri cu sânge, tuse, ulceraţii dureroase, ulcere cronice atone rebele, vergeturi, veruci.

IENUPĂRUL.
Juniperus comunis
Fam. Cuperossaceae

Se pot folosi: fructele, frunzele, ramurile cu frunze, lemnul, scoarţa a 2-a şi cenuşa lemnului.

Denumiri populare: anaperi, archiş, boabe de brad, brădişor, bradul ciumei, brazi pitici, butimoacă, ceatină, feniar, ghimpăr, globurău, gotsurău, helimoacă, ialovăţ, ienuper, inibahar, jinept, jip mic, jneapăn, molete, şinap, şolovăţ, turtel.

Tratamente populare: frunza se punea pe jar şi se afuma cu ea contra guturaiului. În ţara Oltului se folosea la băi pentru reumatism.

Ceaiul din frunze se lua contra răcelilor şi la vătămături. Se făceau băi cu cetină şi fructe, împotriva bolilor de sânge. A fost una din plantele reputate în popor contra dropicei şi ca diuretic.

Boabele de ienupăr, rădăcina de pătrunjel şi rădăcina de urzică în părţi egale, se fierbea cu apă până scădea la jumătate, se strecura şi se bea de mai multe ori pe zi, câte o ceaşcă sau se făcea un decoct tare de boabe, se amesteca cu jumătate de lapte şi se bea.

Cu alifie de ienupăr se frecau uşor părţile umflate de ascită, pe pântece, pe picioare.

Ceaiul de jneapăn, amestecat cu coada calului, mătase de porumb şi cozi de cireşe, se folosea pentru curăţirea pietrelor la rinichi. Se lua părţi egale şi se fierbeau, apoi se amestecau cu o cantitate egală de miere din care se luau 3 linguriţe pe zi, înaintea meselor principale. Cu boabele se mai afuma în casă, în credinţa că alungă bolile molipsitoare.

Compoziţie chimică: se folosesc fructele mature (Fructus Juniperi sau Baccae Juniperi) recoltate începând cu luna octombrie, uleiuri volatile cu mircen, betapinen, dipenten, iuniperină, iunen, iunenol, cadinen, acizii: formic, fumaric, ascorbic, acetic, malic, oxalic, grăsimi, pectină, proteine, zahăr invertit (glucoză, zaharoză), rezine, substanţe amare ienuperina, săruri de potasiu şi calciu.

Acţiune farmaceutică: În special datorită conţinutului în uleiuri volatile are acţiune diuretică, antiseptică, carminativă, analgetică, cicatrizantă, sudorific, stomahic, bronho-dilatator, antitusivă şi antispastică bronşică. Întăreşte rădăcina părului. În cantităţi mari irită căile urinare şi provoacă hematurii. Intră în compoziţia ceaiului antireumatic.

Se poate folosi la următoarele afecţiuni: acnee, afte, alopecie (întăreşte rădăcina părului şi combate căderea lui), angine, ascită, boli renale, boli reumatice, bronşite acute şi cronice, cancer, diabet (scade zahărul din sânge şi ajută la diureză), diaree, dispepsii (activează eliminarea bilei şi accelerarea eliminării sucului gastric, erupţii cutanate, hidropizie, hepatită cronică, leucoree, leziuni vegetante (În special cenuşa de crengi), psoriazis, stimularea circulaţiei periferice, ulceraţii canceroase, veruci. Cei cu afecţiuni grave renale nu este indicat să consume acest ceai sau plantă deoarece poate produce iritarea renală sau chiar să agraveze afecţiunea.

Preparare: bace-

-Se zdrobesc *boabele* în gură şi se înghit sub formă de cură, începând cu 4 bucăţi în prima zi, crescând treptat cu câte o boabă zilnic până se va ajunge la 15 boabe pe zi, după care se va scădea zilnic tot cu câte o boabă până se ajunge din nou la 4 bucăţi cu care s-a început cura. Este una din curele cele mai eficiente pentru a curăţi organismul de toxine şi de asemenea utilă într-o serie de afecţiuni.

-Infuzie din 2 linguriţe de *bace zdrobite,* care se vor pune la 250 ml apă. Se vor fierbe timp de 5 minute după care se strecoară. Se vor putea consuma 2 căni pe zi. În cazurile de anghină, afte sau când se va face gargară se poate face mai concentrată, la fel când se foloseşte extern.

-**Tinctură** se va face din 50 g de bace măcinate care se vor pune într-o sticlă punându-se deasupra o cantitate de 250 ml de alcool de 70°. Se vor lăsa timp de 15 zile agitând des sticluţa, după care se va strecura. Se poate lua din această tinctură 20 picături de 3 ori pe zi, diluată cu puţină apă.

-Ulei din bace- se va folosi câteva picături intern 2,5-5 ml pe zi luat intern ca depurativ sau tratament, sau se pun câteva picături în cada de baie, pentru a acţiona extern la diferite afecţiuni. Există la orice magazin naturist.

Frunze sau ramuri:
-Decoct din *frunze sau ramuri*. Se va pune o mână de frunze sau ramuri în 5 litri de apă, se fierbe timp de 15 minute după care se va strecura. Se pune în cada de baie şi se va sta 30 minute, este foarte util în cazul ascitei, ulcere atone, vechi infectate. Se fac băi zilnic.
-Cataplasme cu *planta* (fiartă aplicată caldă) aşa cum este mai sus se aplică pe locurile cu edeme, într-o pânză care se aplică pe locul unde există edem.
-Decoct *din lemn*. O mână de ramuri se fierb timp de 30 minute, într-un litru de apă, după care se strecoară. Se poate folosi aşa cum este la comprese pe răni care se vindecă greu sau la edeme sau se va face un sirop la care se mai adaugă 500g zahăr şi se va fierbe. Se poate lua în afecţiunile aparatului digestiv ca faringite, etc câte o linguriţă la nevoie.

INUL.

Linum usitatissimum Fam. Linaceaea.

Denumiri populare: in de fuior, in de sămânţă.
Se folosesc seminţele mature.

Tratamente populare: ceaiul din seminţe de in se lua pentru tuse. Cu făina de in se făcea o turtă care se punea pe răni, ca să scoată puroiul din ele şi să le vindece; se schimba de mai multe.

Uleiul se punea pe o cârpă la arsuri, iar din făină de in şi cartofi fierţi pisaţi, se făceau legături la umflături şi abcese, ca să coacă. Seminţele fierte se puneau în legături la umflături, ori se fierbeau în lapte şi se făcea o turtă care se aplica pe gât. La gâlce (adenopatii) rele cu tendinţa de coacere, precum şi contra junghiurilor, se puneau cataplasme din făină de in cu lapte. Cu făina amestecată cu lapte şi flori din grădină se făceau legături contra durerilor de burtă. O lingură de seminţe se pune într-un pahar cu apă şi se lua seara ca laxativ.

Compoziţie chimică: se folosesc numai seminţele ajunse la maturitate (Semen Lini) conţin: mucilagii, formate din acid galactouric, ramnoză, galactoză, xiloză şi arabinoză, lipide formate din trigliceride ale acidului oleic, linani, linoleic, stearic, miristic şi în special linoleic, grăsimi. Protide, un heterozid cianogenetic-linmarozidul care se dedublează în acid cianhidric, glucoză şi acetonă. Săruri de potasiu şi magneziu. Acizi graşi nesaturaţi Omega-3 care se întâlnesc mai mult în carnea de peşte.

Acţiune farmaceutică: seminţele de in întregi ingerate în această stare câte 2 linguri pe zi sunt folosite în tratamentul dispepsiilor şi constipaţiei. Datorită mucilagiilor care le conţine are acţiune emolientă, calmantă, laxativă, purgativă şi antiseptică în special asupra tubului digestiv. Făina de in sau mucilagiul făcut prin macerarea seminţelor în apă este foarte util deoarece este emolient extern foarte util. Linanii anihilează efectul unor estrogeni, de aceia este indicat în toate formele de cancer sau afecţiuni ale sânului, sau chiar boli metabolice endocrine. Omega-3 blochează acţiunea prostaglandinelor şi prin aceasta se reduce colesterolul şi ajută în tratamentele cancerului. Subţiază sângele şi ajută în toate afecţiunile în care acest lucru este foarte necesar.

Se indică la următoarele afecţiuni: abcese, adenopatii, arsuri, cancer, cistite, constipaţie, crustele scalpului, dureri diverse inclusiv reumatice, furuncule, ihtioză, inflamaţii intestinale şi ale vezicii urinare, litiază renală, răni diverse, tuse, xeroze cutanate.

Preparare:

-O lingură de *seminţe întregi*, se macerează pentru o jumătate de oră în 100 ml apă la temperatura camerei. Se foloseşte ca băutură emolientă în afecţiunile digestive.

-1-2 linguri de *seminţe întregi*, se iau seara la culcare pentru ca să regleze constipaţiile, datorită acţiunii mecanice asupra intestinului. Se poate folosi o perioadă foarte lungă fără nici

un pericol fiind mult mai indicată ca uleiul de parafină sau uleiul de ricin, datorită faptului că sunt şi emoliente puternice şi ajută chiar la refacerea mucoaselor.
-1-2 linguri *seminţe* se pun în 250 ml de apă, pentru 8 ore după care se mai adaugă sucul de la o lămâie fără pulpă. Se pot consuma 2 astfel de macerate în litiaze renale, afecţiuni ale aparatului digestiv sau alte afecţiuni unde este nevoie de refacerea celulară.
-Ceai din o lingură de *seminţe* la 250 ml apă fiert timp de 5 minute se foloseşte pentru afecţiunile respiratorii.
-4 linguri de *seminţe* se pun în 500 ml apă se fierbe timp de 15 minute, după care se strecoară şi se vor face spălături vaginale în cazul cistitelor. Se mai poate adăuga puţin pelin(o lingură), fiind mai util în mai multe alte afecţiuni ginecologice.
-*Făina de in* se poate face din ea o turtă cu puţină apă călduţă şi se aplică la răni sau se unge pe locurile în care există cheratoze sau ihtioză.
-*Făină de in* în amestec cu făină de muştar în diferite concentraţii 1\1 sau mai mult se aplică extern în special la copii sau în locurile unde trebuie să activeze circulaţia sângelui. Acestea amândouă se vor fierbe în puţină apă, sau se umectează doar şi apoi se va întinde pe o pânză aplicându-se pe piele.
-Cataplasme care se fac din 3 linguri de *seminţe* care se vor pune în 250 ml apă. Se vor fierbe timp de 10 minute, după care se va pune acesta după strecurare, pe o pânză şi se aplică în cazul rănilor sau abceselor. Se poate aplica caldă, în cazul în care se doreşte să se grăbească colectarea abcesului. Tot acestea se vor aplica calde, în cazurile în care gâtul este inflamat. Se pot ţine peste noapte.
-Pentru înmuierea crustelor se va pune 2 linguri de *făină de in* în 250 ml apă caldă, se lasă timp de 3-4 ore după care se strecoară prin tifon. Cu aceasta se va unge locurile cu cruste,

sau se pune chiar mai multă făină pe pansament pentru a rămâne o perioadă mai lungă în contact cu pielea.
-În arsuri se foloseşte uleiul de in în amestec cu apă de var în părţi egale. Se pune totul într-o sticlă curată şi se agită până la formarea unui lichid alb-lăptos, cu care se unge arsura.

Acesta are proprietatea de a calma durerile, răcorii şi vindeca rana.

-În cistite (inflamaţia băşicii urinare) se fac spălături calde sau băi cu fiertură din 2-4 linguri de seminţe la 500 g apă caldă.

IPCĂRIGE.

Gypsophila paniculat Fam. Caryophillaceae.

Denumiri populare: coroana miresii, floarea miresii, gipsăriţă, iperige, piprăriţă, scuturice strălucită.

Tratamente populare: rizomul şi rădăcinile curăţate de coajă, tăiată în bucăţele şi uscate la soare se pot folosi la spălat, înlocuind săpunul. În industria alimentară rădăcinile sunt folosite la fabricarea halvalei şi halviţei.

Ceaiul şi decoctul; se lua contra anemiei, astmului, reumatismului, bolilor de ficat şi de stomac.

Compoziţie chimică: de la această plantă se foloseşte rădăcina şi rizomii (Radix Gypsophilae sau Radix Saponariae albae) recoltate în august- noiembrie, saponozide de natură triterpenică, gipsogenină identic cu cel din săpunariţă, ulei volatil în cantităţi mici, zaharuri reducătoare, gume, substanţe grase, săruri minerale. Se folosesc rizomii şi rădăcinile.

Acţiune farmaceutică: Acţionează ca expectorant şi depurativ în doze mici datorită saponinelor care au acţiune iritantă asupra celulelor, modifică permeabilitatea membranei celulare şi măreşte secreţiile, mărind diureza şi secreţiile biliare. În doze mari acţionează iritant asupra căilor digestive. Extern cicatrizant.

Se folosesc la următoarele afecţiuni: afecţiuni urinare (măresc diureza), boli de ficat şi stomac (măresc cantitatea de suc gastric şi biliar), bronşită, dermatoze, dischinezie stomacală şi biliară, eczeme, escare, faringite granulare, furuncule, oxiuri, paraziţi intestinali, răni, reumatism, tuse.

Preparare:

-Infuzie sau decoct din 1 linguriţă de rădăcină mărunţită la 250 ml apă, după o prealabilă macerare timp de 6-8 ore. Se folosesc intern ca expectorant până la 200 ml ceai pe zi sau decoct 5 minute se utilizează în gargarisme în tratamentul faringitelor granuloase.

-Se va face tinctură din 50 g rădăcină mărunţită. Se vor pune într-o sticlă, în care se va adăuga 250 ml alcool alimentar de 70° (sau farmaceutic). Se va ţine apoi timp de 15 zile la temperatura camerei, agitând des pentru a se putea extrage principiile active din plantă. După 15 zile se strecoară. Se va pune în sticluţe mici la rece. Se poate păstra timp de 2 ani. Administrare: 5-10 ml pe zi diluat cu apă.

-Decoct dintr-o linguriţă de *praf de plantă* la o cană de apă. Se va fierbe timp de 5 minute. Se mai poate amesteca cu săpunariţă în dischinezii biliare sau toate celelalte.

-Extern se va folosi cantitate dublă de plantă.

- Este mult mai eficientă dacă se combină cu săpunariţă în cantităţi egale.

IPECA.

Uragoga Ipecacuana Fam. Rubiaceea

Se foloseşte rădăcina aceste plante.

Compoziţie chimică: rădăcina de ipeca conţine 2% alcaloizi din care 56-60 % emetină, 40 % cefelină, 2% psihotropină precum şi cantităţi mai mici de emetamină şi o-mertilpsichotrină. Dependent de zona geografică raportul între emetină şi cefelină poate fi inversat.

În afară de alcaloizi mai conţine acid ipecacuanic, un acid glicodizic, ipecacuanină, un glicozid scindabil în glucoză şi un aglicon fenolic şi ipecozidul un glicozid azotat ortodifenolic. În rădăcina de ipeca se mai află acid citric, malic, ascorbic, o saponină (2,5%), cantităţi mai mari de amidon şi un complex glucoproteic cu caracter de alergenă.

Emetina principalul alcaloid fiind metilcefelină, cefelina fiind un produs de reducere a psicotrinei, emetina este emetină dehidrogenată.

Acţiune farmaceutică: sunt întrebuinţate ca expectorante sau ca emetice dependent de doză. Această acţiune se datoreşte emetinei care din acest punct de vedere sunt calitativ identice. Ele diferă numai în ce priveşte efectul cantitativ, cefelina fiind mai iritantă şi mai toxică. Ele excită direct centrul vomei la care se adaugă acţiunea iritantă locală asupra terminaţiilor emetico-senzitive ale mucoasei gastrice.

Stimulează secreţiile mucoaselor, fluidifică expectoraţia.

Sunt recomandate în bronşite, bronhopneumonii, astmul bronşic al copiilor, deoarece nu provoacă tulburări secundare. Prin emetină ce o conţin au o acţiune amibicidă (formele histolitice) în abcesul pulmonar cu cestode.

Sunt contraindicate la cardiaci, caşetici, la bătrâni, în tuberculoză cavitară, ateromatoză, în sarcină avansată, la psihastenici, alcoolici. Doza maximă 1 g-24 ore.

Se poate folosi la următoarele afecţiuni: afecţiuni respiratorii, afecţiuni digestive, paraziţi intestinali, în special cestode, (tenii) asupra cărora are o puternică acţiune omorându-le. Deci este util în toate formele în care sunt implicaţi paraziţi: chistul hidatic fiind una dintre afecţiunile majore care poate să le rezolve.

Preparare: în mod normal se face o tinctură la farmacie apoi se va da o anumită doză din acea tinctură în

funcţie de o serie de elemente de care se ţine cont: vârstă, greutate, alte afecţiuni care mai sunt în organism, etc.

-Decoct- din o linguriţă de *plantă mărunţită* care se va pune în 250 ml apă. Se va fierbe timp de 5 minute apoi se strecoară. Se indică mai ales în cazurile afecţiunilor respiratorii. În afecţiunile cu paraziţi este preferabil să se folosească un concentrat care îl voi descrie mai jos.

-Concentrat pentru chisturi hidatice cu cestode: în mod normal emetina omoară aceşti paraziţi, necazul însă vine de la faptul că nu se poate administra în cantitate suficient de mare, deoarece este o substanţă toxică destul de puternică. Eu propun o metodă prin care aceşti paraziţi atât de periculoşi se pot distruge.

Este nevoie de următoarele plante medicinale :

- rădăcină de Ipeca 50 g- din care se va face o tinctură simplă.
- rădăcină de Ferigă 50 g- din care de asemenea se face tinctură simplă.
- rădăcină de Ginseng 150 g- tinctură triplă.
- Ginkgo-Biloba-frunze 150 g-tinctură triplă
- Anghinare-plantă 150 g-tinctură triplă

Fiecare din aceste plante se va măcina cu râşniţa de cafea separat şi se va pune în felul următor:

Tincturile triple:

-Faza 1-a. Ginseng-ul, Ginkgo-Biloba, anghinare fiecare din acestea se va face separat din câte 50 de grame, tinctură simplă. La fel se va proceda şi cu celelalte. Se va eticheta întâi fiecare din sticlele în care se va pune această plantă. Se va pune apoi 50 g plantă într-o sticlă şi se va turna deasupra alcool de 70°. Se va lăsa apoi la temperatura camerei timp de 15 zile, timp în care se va agita puternic de mai multe ori pe zi pentru a se putea extrage principiile active din plante. Se va avea grijă ca aceste sticle să fie ermetic închise. Se vor lăsa apoi timp de 15 zile. După această perioadă se vor

strecura. Se va lăsa pentru 24 ore la decantat la rece în sticlă închisă. După 24 ore se va scurge cu grijă lichidul de la suprafaţă, fără să se ia reziduul care se va arunca. Tincturile simple se vor păstra fiecare separat şi se ţin până la terminarea tincturilor triple.

Faza 2-a- Se vor folosi în continuare doar cele care se indică tincturi triple. Se va pune tinctura din prima fază într-o sticlă de 250 ml şi se va complecta până la 250 ml cu alcool farmaceutic sau alimentar de 40 de grade. Se vor pune în sticlă cu etichetă din nou 50 grame de plantă fiecare separat şi se va pune peste ele alcoolul din sticluţa de 250 ml. Se va mai lăsa 14 zile la temperatura camerei tot închis ermetic la temperatura camerei agitând des. După 15 zile se strecoară se filtrează, se decantează şi se va pune într-o sticlă de 250 ml ceea ce s-a obţinut.

Faza 3-a. Se va complecta de data aceasta cu apă distilată până la 250 ml ceea ce s-a obţinut din faza 2-a. Se va ţine la temperatura camerei agitând des timp de 14 zile. Se filtrează. Se va lăsa din nou la decantat apoi se va pune fiecare din cele trei plante separat în sticluţe cu eticheta care scrie data când s-a făcut şi ce plantă este.

Tincturile simple se fac ca în prima fază fără a mai trece prin celelalte şi se fac cu alcool de 70 de grade alimentar. Se pun şi acestea în sticluţe separat cu etichetă fiecare.

Nu o să iasă prea mult concentrat pentru că în general plantele prin uscare îşi pierd din apă şi în medie ajung de 5 ori mai uşoare. Ori se folosesc plante uscate care absorb tot 5 părţi, deci aproape tot alcoolul.

Avantajele care decurg din acest concentrat sunt că este un preparat foarte concentrat şi se va putea folosi diluat. De ce am ales această formulă ? În principal- ginseng-renumit revitalizant, repară, vindecă, Ginkgo-Biloba= reface nervii. Anghinarea ajută la drenarea fierii şi a organismului

eliminând din toxine. Ipcărige şi ferigă omoară cestodele datorită conţinutului.

Preparare: din fiecare tinctură se va pune cantitate egală de tinctură în aceiaşi sticlă. Nu se indică să se facă amestec mai mult de 100- 200 ml. Restul se păstrează ne amestecat. Se va mai depune la fundul sticluţelor reziduuri oricât le veţi filtra, dar acestea nu influenţează tratamentul.

Administrare: se va pune din fiecare plantă concentrat sau tinctură o cantitate egală, măsurată cu o siringă într-o sticlă de 100 ml. Adică 20 ml din fiecare soi de preparat. Se ia apoi şi se goleşte acesta într-o sticlă de un litru. Se va complecta cu apă fiartă şi răcită sau cu apă distilată până la umplerea sticlei.

Se poate încă păstra acest lichid maximum 90 de zile la rece. În mod normal tinctura sau concentratul se poate păstra timp de 2 ani, dar dacă se diluează se mai poate păstra timp de 90 de zile.

Se va ţine deci la rece, se agită înainte de a se lua, pentru că are tendinţa să se decanteze. Se va lua apoi câte o lingură de 3 ori pe zi preferabil înainte de mese . Se va face acest lucru timp de 60 de zile minimum.

În acest timp cestodele sunt omorâte indiferent în ce fază sunt sau cât sunt de multe. Nu sunt omorâte brusc ci lent şi nu se poate întâmpla să se producă anumite evenimente nedorite, de nici un fel. La fel se va întâmpla şi cu ouăle acestora.

Ca măsură de precauţie se va lua suplimentar tinctură de propolis câte 2 picături le fiecare 5 Kg\ corp, de trei ori pe zi. Acestea se vor pune pe o bucată de pâine se mestecă bine în gură şi se înghit. În orice alt mod aţi lua tinctura aceasta de propolis se va depune pe cană, linguriţă, etc, doar ce este mai bun. Verificaţi cât va rămâne pe linguriţă de exemplu. Cu pâine se poate ca tot cât doriţi să se ia, fără să se piardă.

Este singurul tratament care se poate face în cazul chisturilor hidatice cu rezultate surprinzător de bune în multe cazuri. Se poate spune că poate să rezolve peste 50% din cazurile de chisturi hidate renale, hepatice sau de alte localizări. Se poate încerca eventual înainte de operaţie.

Este sigur că omoară foarte multe cestode care sunt în organism ceea ce evită pericolul recidivelor chiar dacă se va produce o nouă infestare. Este posibil să se facă acest tratament şi după operaţie de chist pentru a evita recidiva. Nu spun că este ieftin, pentru că nu este ieftin deloc, dar vă fereşte de o nouă operaţie care oricum ar costa mai mult plus ar mai fi şi o serie de traume care rămân după orice operaţie. Vă va lua de asemenea puţin timp să-l preparaţi, dar este sigur că ceea ce aţi făcut aţi făcut singuri şi este de calitate.

După o cură din aceasta se va verifica cum a reacţionat organismul şi în cazul în care mai este nevoie se mai poate face încă una sau chiar 2 cure din acestea.

ISOPUL.

Hyssopus officinalis Fam. Labiatae.

Este o plantă de cultură.

Denumiri populare: cimbru de cel bun, cimbru de grădină, culecel bun.

Tratamente populare: ceaiul se lua contra tusei şi a bolilor de plămâni, precum şi în reumatism şi scrofuloză.

Compoziţie chimică: se recoltează în timpul înfloririi numai părţile nelignificate (Herba Hyssopi) părţile aeriene ale plantei conţin peste 2% ulei volatil format din timol, pimen şi pinocamfen, flavonoide, sesquiterpene, carvocrol, hidrocarburi terpenice, compuşi oxigenaţi, ulei gras format din acid linoleic 54-62% alfa stearic, oleic şi linolic. O substanţă amară (hisopina) de natură lactonică numită marubiină, acid ursolic, beto-sitosterină, tanin, hisopină, gumi-rezine, zaharuri, lipide, substanţe minerale: calciu,

natriu, fosfor, fier, cupru, sulf, molibden, mangan, aluminiu, alte săruri minerale, etc.

Acţiune farmacologică: are o puternică acţiune antiseptică fiind un bun antibiotic, tonic- amară, astringentă, antisudorific, cicatrizant, antispastic asupra mucoasei netede şi sedativ asupra sistemului nervos central, mai ales a centrului respirator. Produce de asemenea o uşoară bronhodilatare fiind şi expectorantă. E tonic amar, astringent, carminativ, împiedică infiltrarea grasă a ficatului, favorizează eliminarea apei din ţesuturi.

Uşurează expectoraţia producând eliminarea mucozităţilor de pe căile respiratorii şi produce transpiraţie. Previne balonările. Este şi astringentă extern. Stimulează pofta de mâncare, reglează funcţiile digestive. Ajută în durerile de urechi sau de dinţi.

Scade tensiunea arterială. Slab diuretic. Dilată arterele. Antiseptic bronhic. Scade fragilitatea capilarelor.

Ameliorează durerile reumatice. Cicatrizant al rănilor. Tonic nervos general. Calmant în cefalee. Vermifug.

Intră în compoziţia ceaiurilor antiasmatice, pectoral nr 2 şi sudorific.

Se foloseşte la următoarele afecţiuni: afecţiuni hepatice, amenoree, anorexie, anxietate, ascită (favorizează evacuarea apei), astm, bronşită, calculoză renală şi biliară, cearcăne, cicatrizant al rănilor, colici, contuzii, echimoze, faringite, gastrite, gripă, guturai, hipertensiune(scade presiunea arterială a sângelui prin dilatarea arterelor), indigestii, infiltrarea grasă a ficatului mai ales la alcoolici, isterie, laringite, leucoree (în special trichonomas), nevroze, oboseală fizică şi intelectuală, răni infectate purulente, răceli, ulcere varicoase, tuse.

Administrare: se poate lua câte un vârf de cuţit de praf de plantă de trei ori pe zi. Se va ţine sub limbă timp de 5 minute după care se va înghiţi cu puţină apă.

-*infuzie*- o linguriţă de plantă mărunţită se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acopere pentru 10 minute după care se va strecura şi se pot consuma până la 4 căni pe zi.
-Tinctură. Din 50 g de plantă mărunţită se va pune în ea 250 ml alcool alimentar preferabil de 70°, apoi se va lăsa timp de 15 zile agitând des. Se strecoară după aceia şi se va putea folosi câte o linguriţă diluată de 3 ori pe zi, sau doar ocazional la balon sau alte afecţiuni mai minore.

Se mai foloseşte în atomoterapie şi se mai face şi uleiul volatil care şi el se poate folosi la o serie de afecţiuni din cele de mai sus.

JNEAPĂNUL.

Pinus mugo- Fam. Pinaceea.

Denumiri populare: cătan, căţim, cătine, cetină strâmbă, dârzău, gneapăn, indorsăi, jep, jipel, jip, jip mare, jup, molift mic, pehin, pin pitic, pin de piatră, pin strâmb, pin târâtor, sucapău, şneapăn.

Tratamente populare: aceleaşi ca ienupărul.

Compoziţie chimică: cetina şi mugurii conţin ulei volatil 0,3%-0,6%, format din alfa pimen, beta pimen, beta-felandren, limonen. Mici cantităţi de aldehidă anisică şi caproică, alcooli secundari monociclici, aldehide şi cetone sesquiterpenice, alcooli, terpeni terţiari, etc. Tanin, rezine, vitamina C sub. Minerale.

Conţinutul cel mai mare se află în rămurele tinere înainte de deschiderea mugurilor.

Acţiune farmaceutică: mugurii, extractul, uleiul volatil din această plantă este antiinflamator, antiseptic în special al căilor respiratorii folosindu-se pentru că uşurează expectoraţia, urinare distruge o serie de germeni patogeni, în dermatologie în special ca vulnerar, diuretic, antireumatic, antiseptic şi cicatrizant al rănilor.

Se poate folosi şi uleiul volatil care se găseşte la plafar acesta administrându-se conform prospectului.

Uleiul de terebentină produce hiperemie şi este utilizat extern ca rubefiant.

Prin distilare uscată se face Pix liqida care se foloseşte la veruci sau în alte cazuri la dermatologie când se doreşte cauterizarea unei răni.

Se utilizează în următoarele afecţiuni: bronşită (expectorant), calculoză renală, cistite, dureri reumatice (băi), eczeme zemuinde infectate, infecţii cutanate, inflamaţiile renale sau genitale, laringite, pielite, plăgi, răni, tenuri iritate înroşite, traheite, tuse, ulceraţii infectate, uretrite.

Preparare: se va face decoct din 2 linguriţe de muguri sau cetină mărunţită fiartă timp de 10 minute la 250 ml apă. Se vor strecura şi se poate consuma 2 astfel de ceaiuri pe zi. Aburul se pot face cu el inhalaţii care ajută în special la afecţiunile respiratorii. Se poate folosi uleiul de la plafar conform prospectului în funcţie de firma producătoare şi de concentraţie. Pix liqida şi celelalte nu se pot realiza în gospodărie dar se pot achiziţiona de la farmacie care le prepară.

LAPTELE CÂINELUI.

Euphorbia cyparissias Fam. Eupharliaceae.

Este o plantă toxică.

Denumiri populare: aior, alior, aleur, aribi, buruiană de friguri, buruiană de negi, buruiană de râie măgărească, buruiană măgărească, lapte broştesc, laptele câinelui, laptele lupului, lilinăr.

Tratamente populare: se folosea pentru vopsit în nuanţe de galben. Sucul scurs din tulpinile crude era leac contra negilor, pecingine şi petelor de pe faţă, precum şi pentru unghii stricate. Se mai ungeau cu latex bubele.

Bătrânii spuneau că în timpul războaielor unii puneau latexul pe răni, ca să împiedece vindecarea şi să nu-i trimită pe front.

În Muntenia, fetele se spălau pe cap cu decoctul plantei, ca să le crească părul, sau să nu le cadă. Sămânţa şi planta întreagă, se întrebuinţa ca vomitiv şi febrifug.

Din laptele stors îngroşat cu făină de grâu, se făceau hapuri, care se luau ca vomitiv.

Compoziţie chimică: planta conţine în latex: euphorbion, cauciuc, gumă, amidon, albumină, tanin, răşină, uleiuri grase, uleiuri eterice, alcooli triterpenici, pentaciclici, etc. Substanţe minerale.

Acţiune farmaceutică: planta fiind otrăvitoare nu se va folosi intern. Extern ajută la o serie de afecţiuni prin aceia că poate distruge ţesuturile şi prin aceasta este utilă la veruci, negi, etc. În popor se folosesc seminţele ca purgativ, dar este extrem de toxică, aşa că este total contraindicată.

Se poate folosi la: eczeme, negi, pecingine, pete pe piele, vermifug, veruci.

Preparare: se foloseşte doar latexul care se aplică extern în afecţiunile enumerate mai sus.

LĂCRĂMIOARE SAU MĂRGĂRITARUL.

Convallaria majalis Fam. Liliaceae.

Denumiri populare: cerceluşi, clopoţei, coada-cocoşului, curpină de pădure, dumbrăvioară, floarea turcului, flori domneşti, georiţe, iarba lui Sfântu Gheorghe, iarba mărgăritarului, lăcrămiţă, lăudaş, lilion bun, mărgărit, mărgăritare, mărgea, păhăruţe suflate, umbrăvioară.

Tratamente populare: tulpinile florifere se folosesc la ceaiuri, contra durerilor de piept. Se puneau în scăldătorile copiilor slabi, anemici, să se întărească.

Ceaiul din flori se folosea la poală albă (leucoree). Se mai prepara din ele o apă de obraz, în credinţa că cine se spală cu ea va fi alb ca laptele.

Roua strânsă din flori se întrebuinţa, ca picături în ochi, contra conjunctivitei.

Florile plămădite în oţet se miroseau contra durerilor de cap, iar ceaiul, preparat din planta verde sau uscată, se lua la boli de inimă.

În Tg. Ocna, părţile aeriene se foloseau la boli de nervi şi ficat. Se mai foloseau pe alocuri şi la hidropizie, apoplexie şi epilepsie.

Compoziţie chimică: se folosesc frunzele pe cât posibil fără peţiol în momentul înfloririi (Folium Convallariae), se folosesc frunzele şi florile sau numai florile. Conţine heterozide cu acţiune cardiotonică 0,1% glucozide totale, glicozide ale k-strofantidinei, convalatoxida, convalozidul, degluco-cheirotoxina, glucoconvalozidul, convalatoxolozidul şi convala-marina, saponozido-convalarina.

Aceste glicozide se găsesc răspândite în toate organele plantei, unele se găsesc mai ales în flori(convalamarina în proporţie de 2%), altele în seminţe (convalozidul), majoritatea în frunze. În timp ce unele glicozide sunt lipsite de activitate cardiotoxică (convalamarina), altele sunt mult mai active decât digitoxina (convalatoxina).

Mai conţin Convalaria (convalamarogenina) o saponină neutră. Mai conţine săruri minerale şi altele care nu au importanţă terapeutică.

Acţiune farmaceutică: preparatele de Convalaria au o acţiune cardiotonică asemănătoare strofantinei-k, şi sunt utilizate din cele mai vechi timpuri. Prezenţa celor două heterozide şi a saponozidelor comunică produsului proprietăţi cardiotonice cu efecte rapide şi de scurtă durată, de asemenea are şi acţiune diuretică.

Principalele indicaţii ale preparatelor de Convalaria: *insuficienţă cardiacă uşoară sau medie*, precum şi în tratamentele prelungite ale formelor cronice când este necesară o terapie lipsită de efecte secundare. În *tulburările de conductibilitate a stimulilor şi alte tulburări nervoase ale*

activităţii cardiace, în *leziunile cardiace*, în leziunile cardiace la sportivi, în *insuficienţa aortică şi mitrală*, în *infarctul cardiac* şi *în scleroza coronarelor*. Se recomandă de asemenea la bătrâni cu *forme bradicardice de insuficienţă cardiacă.*

Sunt contraindicate în infarct miocardic recent, la bolnavii decompensaţi, cu stază pulmonară, la bolnavii cu gastroenterite catarale, cu afecţiuni acute ale ficatului, rinichiului şi splinei, în degenerescenţă grasă a miocardului.

Se mai poate folosi la: afecţiuni cardiace, afecţiunile urechii, ameţeli, aritmie, artroză, ateroscleroză, bradicardie, conjunctivite, dilataţia inimii, dispnee cardiacă, dureri de cap, dureri uterine, edemele gleznelor, epilepsie, extrasistole, hidropizie, hipodinamie circulatorie, hipotonie arterială, infarct miocardic, leucoree, leziuni cardiace, migrene de natură nervoasă, palpitaţii, paraplegii, prurit valvular şi vaginal, scurgeri ale ochilor şi urechilor, tahicardie, tulburări funcţionale ale inimii, tulburări nervoase, vertij.

Preparare: este indicat să se facă tinctură şi să se administreze 2 ml o dată şi maximum 6 ml pe zi. Se mai poate folosi ca infuzie făcută dintr-o linguriţă de plantă mărunţită la 250 ml apă. Se vor consuma maximum 2 căni pe zi, preferabil împărţite în cursul întregii zile.

-Ca tonic cardiac, recomandat în cazul de intoleranţă a digitalei sau în tratamentul digitalic sub formă de infuzie 6-10g la 180 mg se ia o lingură de 3-4 ori pe zi. Se utilizează numai cu avizul medicului.

Fructele roşii sunt toxice şi uneori sunt tentante pentru copii. Simptomele intoxicaţiei cu aceste fructe sunt: greaţă, vomă, tahicardie, aritmie cardiacă, diaree, diureză excesivă. Ca tratament în aceste intoxicaţii cel mai activ este cărbunele medicinal sub formă de praf care se va lua în funcţie de cantitatea de fructe care s-au consumat şi de vârstă.

LĂMÂIUL.
Citrus limoniu Fam. Rutaceae.

Denumiri populare: alămâi, chitră, citronă, lemonie, liman, măr de ţitron, ţitrom, ţitron.

Compoziţie chimică: apă 86-88%, proteine, hidraţi de carbon, acid citric, acid malic, citrat de calciu, citrat de potasiu. Substanţe minerale: fosfor, fier, siliciu, mangan , cupru, calciu. Vitamine: A, B1, B2, B3, D, E, PP. Citraţii de sodiu şi potasiu. Uleiul volatil din coajă este compus din limonen, pinen, camfor, felandren, sesquiterpene, linalol, acetat de linalol, terpene (ajută la controlul colesterolului din sânge), flavonoide, limonen, acetat de granic, citronelol, citral, aldehide.

Acţiune farmacologică: antiseptic, astringent, anticanceros fiind un antioxidant puternic, bactericid (meningococ, bacilul Eberth, bacilul Locffler, pneumococ, stafilococ), activator al globulelor albe în apărarea organismului. Răcoritor, febrifug, tonic al sistemului nervos central şi al sistemului nervos simpatic. Tonicardic, antiinflamator, calmant, cicatrizant, fortifiant, alcalinizant.

Limonena micşorează tumorile canceroase. Diuretic, antireumatismal, antigutos, antiartritic, calmant, antiacid gastric, antiscleros (prevenirea senescenţei), antiscorbutic, tonic venos, hemostatice.

Întăreşte imunitatea organismului, scade hiper-vâscozitate sangvină, fluidizant sangvin, hipotensor, redă echilibrul biologic, depurativ, remineralizant, antianemic, stimulează secreţiile gastro-hepatice şi pancreatice, hemostatic, carminativ, vermifug, antiveninos, antipruginos.

Ajută la slăbit, coaja este tonifiantă, vitaminizat, carminativă. Seminţele antihelmitice, febrifuge, fiind un antioxidant puternic poate preveni cancerul. Flavonoizii ajută organismul să lupte cu diverşi viruşi.

Reface parenchimul hepatic. Ajută la fixarea calciului şi calmează crizele acute Tonic cardiac. Reduce cantitatea de colesterol din sânge. Vitamina C este unul din cei mai puternici antioxidanţi care poate lupta contra infecţiilor şi chiar în lupta contra cancerului.

Extern: antiseptic, antitoxic, astringent, antisolar (fotoprotector), cicatrizant, curăţă dinţii albindu-i, diminuează intensitatea petelor şi pistruilor, antipruginos, antiveninos, cicatrizant. Întăreşte unghiile, tonifică gingiile, opreşte căderea părului, întreţine pielea, îndepărtează negii şi verucile.

Se poate folosi la următoarele afecţiuni: aerofagie, afte, amigdalită, anemie, angine, arterioscleroză, ascite, astenie, astm, bronşită, blefarite, blenoragie, cancer, cefalee, congestie hepatică, convalescenţă, creştere, degerături, demineralizare, diabet, diaree, diateză urică, dispepsii digestive (digestii anevoioase), dizenterie, enteroragii, epitaxis, erupţii cutanate, febră, flebite, fragilitate capilară, furuncule, gastrite hiperacide, gastralgii, glosite, gripă, gută, guturai, hemofilie, hemoragii, herpes, hepatite, hiperaciditate, hipertensiune, Hipervâscozitate sangvină, icter, inapetenţă, infecţii diverse, îngrijirea corporală, insuficienţă hepatică şi pancreatică, insuficienţă corticosuprarenală, înţepături de insecte, întreţinerea pielii, litiază urinară şi biliară, maladii infecţioase, meteorism, migrene, negi, obezitate, otite, oxiuri, paludism, paraziţi intestinali, pete pe piele, picioare sensibile, pistrui, plăgi infectate putride, pletoră, prevenirea cancerului şi a epidemiilor, prevenirea ridurilor, reumatism, scorbut, seboree, senescenţă, sifilis, stomatite, tuberculoză pulmonară şi osoasă, ulcer stomacal, unghii sfărâmicioase, varice, viermi intestinali, vomă.

Preparare: se foloseşte cel mai mult sucul de lămâie care se ia diluat cu apă şi în afară de diabet se va îndulci nu cu zahăr ci cu miere preferabil polifloră, pentru că are mai

multe vitamine. Acest lucru se va face după gust şi după toleranţa individuală.

Consumul lămâii crude chiar cu coaja albă din interior cu tot este de asemenea utilă în aproape toate afecţiunile de mai sus, mai ales dacă se face o perioadă mai lungă.

Lămâile se pot lua şi sub formă de cură. Se va începe cura cu o lămâie din care se va consuma doar sucul, îndulcit cu miere şi diluat cu apă, în prima zi. A doua zi se vor consuma 2 lămâi şi apoi se va adăuga câte o lămâie zilnic în plus. Se poate face până se ajunge la maximum 10 lămâi pe zi, în special în obezitate sau în cazurile cu calculi urinari sau biliari. Dar se poate face folosind şi doar 5 lămâi maximum, în funcţie de toleranţa individuală. După ce s-a ajuns la cantitatea maximă de lămâie dorită se va începe să se scadă treptat câte o lămâie zilnic până se va ajunge din nou la o lămâie. Este una dintre cele mai utile cure în foarte multe afecţiuni.

De asemenea se poate folosi un ceai făcut în felul următor: se va tăia lămâia în două, după care se va stoarce sucul din ea separat. Se va tăia apoi lămâia în felii şi se va pune în 250 ml apă. Se va fierbe până când se va muia coaja de la lămâie. Se va lua de pe foc apoi şi se va lăsa să se răcească. După ce s-a răcit (nu înainte) se va turna acest ceai strecurat peste sucul care s-a obţinut anterior. Se poate îndulci cu miere polifloră dacă nu cumva este vorba şi despre diabet. Este foarte util şi acest ceai pentru că ajută în special la curăţirea organismului, la curăţirea vaselor de sânge, etc. Se va putea face zilnic consumându-se timp de 10 zile cel puţin în afecţiunile de mai sus.

- Lămâie se va tăia felii şi se va lăsa pentru 24 ore în oţet şi apoi se va aplica pe bătături sau keratozele pielii.

Coaja de lămâie se foloseşte la frecarea dinţilor pentru a se albi.

Pentru spălături externe- se va pune puţin suc de lămâie în apa cu care se clăteşte. Este foarte util pentru că pielea va rămâne acidă după spălare lucru care contribuie la imposibilitatea înmulţirii microbilor.

La viermi intestinali se vor da seminţele mărunţite, o linguriţă dimineaţa pe stomacul gol.

La otită suc de lămâie se va introduce în ureche călduţ.

La afecţiunile ochilor- suc de lămâie diluat cu apă şi puţină miere.

La afecţiuni nazale- suc în fiecare nară, câteva picături.

Notăm faptul că lămâia şi sucul de lămâie introdus în organism se transformă şi va prezenta o reacţie alcalină ajutând în cazul acidităţi gastrice stomacale.

LĂSNICIOR.

Solanum dulcamara Fam. Solanaceea.

Denumiri populare: buruiană de bube rele, buruiană de dalac, lăsmuitor, losnicioară de ceas rău, pătlagină de dalac, poama câinelui, umbra nopţii, viţa ovreiului, zârnă.

Se aseamănă cu zârna ca efecte, de fapt este din aceiaşi familie, zârna fiind Solanum nigrum (umbra nopţii, zârnă).

Fructele sunt roşii şi sunt toxice.

Compoziţie chimică: frunzele şi fructele conţin solanină, acizii dulcamarie, dulcamaretic, saponozide steroidice, vit. C, săruri minerale, celuloză, puţină glucoză. Se folosesc de la această plantă: fructele, florile, frunzele.

Acţiune farmaceutică: expectorant, laxativă, antimitotică, diaforetică, măreşte secreţiile renale şi biliare. Are o acţiune slab narcotică. Extern ajută la vindecarea unor afecţiuni metabolice.

Se poate folosi la următoarele afecţiuni: afecţiunile vezicii urinare, antrax, astm, bolile splinei, bronşită, eczeme cronice, furunculoză, gută, impetigo, psoriazis, reumatism, scrofuloză.

Preparare: se va lua 0,1 g de 3 ori pe zi din praf de plantă uscată pusă într-o caşetă care se va înghiţi cu puţină apă.

-*Decoct* din 1-2 linguriţe de plantă mărunţită care se va fierbe timp de 5 minute în 250 ml apă. Se strecoară şi se va consuma câte o ceaşcă dimineaţa şi una seara.

-**Tinctură** se va lua câte 15-20 picături de 3 ori pe zi diluat cu puţină apă. Tinctura se va face din 5o g praf de plantă care se va pune cu 250 ml alcool 70° timp de 15 zile în care timp se va agita des ţinându-se recipientul la temperatura camerei. Se strecoară apoi şi se poate folosi. Este bine ca această tinctură să se pună într-un recipient de culoare închisă pentru că este sensibil la lumină şi de asemenea se indică să fie ţinut bine închis pentru a nu se evapora. Este preferabil să se ţină la întuneric şi atunci se poate păstra o perioadă de 2 ani.

LEMN CÂNESC.

Ligustrum vullgare. Fam. Oleaceea.

Denumiri populare: caprifoi, călin, caşie, cireş de pădure, cornăţel, corn, cununiţă, lemnul cânelui, mălai negru, mălin, mirtoi, salbă moale, tulichioară.

Tratamente populare: scoarţa se folosea la vopsit în galben şi negru, amestecată cu măcrişul iepurelui. În Dolj se vopsea cu ea borangicul în verde. Se frecau în palmă, se fierbeau apoi până se făcea o spumă verzuie în care se punea piatră acră şi după ce se topea, se introducea borangicul.

Ceaiul din ramuri şi fructe se folosea contra constipaţiei şi hemoroizilor. Coaja se întrebuinţa ca antiscorbutic. Cu decoctul ei se spălau contra râiei. Fierte cu soc şi brustur, frunzele se puneau la umflături.

Compoziţie chimică: frunzele, florile şi scoarţa conţin tanin, vitamina C glicozidul ligustrina şi ligulină. Ligulina poate servi ca turnesol, are culoarea roşie în mediul acid şi verde în mediu alcalin. Ligustrina este un principiu heterozic cu gust amar.

Acţiune farmaceutică: astringente datorită taninului, antidiareic, antiseptic, antiparazitar, cicatrizant, detersiv. Fructe sunt şi laxative.

Se poate folosi la următoarele afecţiuni: afte, angine, dermatite, diaree, escare, fetor bucal, hemoroizi, inflamaţii bucale sau ginecologice, leucoree. metroragii, răni greu vindecabile, râie, ramolisment, reumatism, stomatite, ulceraţii dermice chiar putride.

Preparare: se va face un decoct din 2 linguriţe la o cană de apă şi se va fierbe timp de 10 minute. Se va putea consuma 2 căni pe zi din acest ceai. In cazul în care se va folosi extern se va dubla cantitatea de plantă.

LEMNUL DOMNULUI

Artemisia abrotanum Fam. Leguminoase

Denumiri populare: alimancă, focşor, lămâiţă, lemn domnesc, lemn dulce, lemnuşor, pelin domnesc, rosmalin, ţipruş.

În tradiţia populară: ramurile se fierbeau şi decoctul se ţinea în gură contra durerilor de dinţi. Cu frunzele uscate, pisate mărunt, amestecate cu ceară curată se făceau turtiţe contra durerilor de ochi. La cel perit se foloseau în mai multe feluri. Se uscau bine frunzele bine, se frecau în palmă până se făceau ca făina şi apoi se presărau la "cel perit". Se amesteca făina din frunze cu groscior dulce şi cu acesta se ungeau. Unii trăgeau făina din frunze pe nas, ca tutunul. Contra "plesnelor" la copiii mici, frunzele se pisau mărunt, în palmă, se cerneau cu o sită deasă, se amestecau cu miere şi apoi se ungea cu ea pe buze şi gingii. Se mai punea în scalda copiilor mici, ca să fie plăcuţi ca el. Ramurile se puneau în apăsau rachiu şi apoi se luau contra durerilor de stomac.

La copii mici se punea scoarţa pisată în laptele mamei şi aşa li se da. Ceaiul din ramurile uscate se mai lua contra "năduşelii". Decoctul lor se folosea contra frigurilor. Se mai întrebuinţau la băi de picioare.

Fierte în vin, se puneau, cât se putea suferii de fierbinţi, la junghiuri. Fierte cu iarbă creaţă şi rostopască se luau contra durerilor la naşteri. Decoctul plantei se folosea contra tusei cronice.

Compoziţie chimică: se folosesc părţile subterane adică rizomii şi rădăcinile (Radix Liquiritiae) fie primăvara fie toamna, un alcaloid toxic în cantitate mică abrotina. Mai conţine: alfa şi bete pinen, camfen, terpinol, triterpenoide, geraniol, limonen, alfa –felandren, fenoli, licviridina, borneol, ulei volatil , tanin, flavone, substanţe amare, purine, umbeliferonă, scopolen glicirizina, un hormon estrogen de natură steroidică, rezine, zaharuri, manitol, substanţe minerale

Acţiune farmacologică: afrodisiac feminin, antihelmitic, antiputrid, antiseptic urinar, antiulceros, antiluetic, antiinflamator, antispasmodic, analgezic, antimicrobian, antibacterian, tonic amar, stimulent gastric, insecticid, diaforetic, expectorant, slab diuretic, uşor expectorant prin fluidificarea secreţiei traheo-bronşice şi faringiene, uşor laxativă, estrogenă, antiulceroasă, antidismenoreică, emenagog, nematocid. Favorizează reţinerea sodiului ceea ce duce la hipertensiune şi deci nu prea este indicat celor cu această afecţiune.

Intră în compoziţia ceaiului antireumatic, laxativ nr2 şi pectoral.

Se poate folosi la următoarele afecţiuni: afecţiuni respiratorii, anemie, afrodiziac feminin, artrite, boli de stomac şi ficat, bronşită (fluidifică sputa), buze crăpate, calculoză renală şi biliară, cangrene, constipaţie, dereglări hormonale, dismenoree, dispepsie de fermentaţie, dureri de ochi, dureri de dinţi, dureri de picioare, dureri de piept, edeme, faringită, inapetenţă, înţepături de insecte, malarie, menstruaţii dureroase, plăgi vechi sau ulcerate, traheită, tuse

(fluidifică secreţiile), ulcer stomacal, uşurarea durerilor la naştere.

Atenţie : nu se foloseşte de hipertensivi.

Preparare: se foloseşte rădăcina şi rizomii.

-*Macerat la rece* 2 linguriţe de plantă mărunţită se va pune în 250 ml apă şi se va lăsa timp de 8 ore după care se va strecura. Se pot consuma 2 căni pe zi chiar perioade lungi.

-*Decoct*- 2 linguriţe de plantă se va fierbe în 250 ml apă timp de 10 minute după care se va strecura. Se pot folosi 2 căni pe zi.

- *Infuzia*- în cazul în care se doreşte un concentrat mai slab se va pune 2 linguriţe de plantă în 250 ml apă clocotită. Se va acoperi pentru 10 minute după care se va strecura. Se pot folosi 2 căni pe zi şi din această infuzie.

LEMN DULCE.

Glycyrrhiza echinata (glabra) Fam. Leguminoase.

Denumiri populare: ciorâng, ciulungraf, firuţă, iarba lui Daraboi, iarbă dulce, iarbă tare, plutitoare dulce, rădăcină dulce, reglisă, unghia găii, zelisnec.

În tradiţia populară: rizomul se bea contra tusei şi durerilor de piept.

Compoziţie chimică: rizomul- conţine 5-15% glicozide: glicozide tip saponine triterpenice al căror aglicon este înrudit cu acidul oleanolic: glicirizina substanţă cu gust dulce pronunţat, mucină şi glicozide flavoninice: liquiritozidul, licviridina, izolicviritină, coloranţi galbeni. Mai conţine zaharuri reducătoare, saponine hemolitice, acid glucuronic, asparagină, rezine, o substanţă cu acţiune estrogenă (hormon estrogen), zaharuri, manitol, celuloză, lignină, vitamine din grupa B.

Acţiune farmacologică: antispasmodică, slab diuretică, uşor expectorantă prin fluidificarea secreţiilor bronhice, antispastică, antihistaminică, antiacetilcolinică, acţiune tampon a acidităţii gastrice, acţiune antitusivă,

acţiune asupra metabolismului hidric-salin, acţiune anorexică, acţiune antiestrogenă, cardiovasculară, bacteriostatică, antitoxică faţă de toxina tetanică, acţiune difterică şi asupra stricninei, antihemoroidală, uşor laxativă, estrogenă, antiulceroasă şi antidismenoreică. Reduce inflamaţiile gastrice, protector al mucoasei gastrice. Nu este indicat să se folosească de către cei care au hipertensiune pentru că reţine sodiul în organism şi prin aceasta face să crească tensiunea arterială. Ajută la inflamaţiile articulare.

Se foloseşte la aceleaşi afecţiuni ca cea de mai sus.

Preparare: în plus mai putem spune că şi aceasta şi cea de mai sus se mai poate folosi sub formă de pulbere care se va lua câte un vârf de cuţit o dată putându-se lua de 3 ori pe zi. Are acţiune deosebită la hemoroizi, putându-se face şi supozitoare pentru acest caz.

Pentru aceasta se va pune praf de rădăcină 50 g în 250 ml ulei vegetal sau altă grăsime (untură, lanolină, vaselină, etc) pe baia de apă cu praf de plantă şi se va fierbe apoi timp de 3 ore. După cele 3 ore se va strecura.

În cazul în care se doreşte să se facă o cremă mai consistentă se va pune în aceasta după strecurare ceară de albine (50g) şi se topeşte din nou pe baia de apă, până se topeşte toată ceara. Se ia de pe foc şi se va lăsa la răcire amestecând încontinuu, pentru că are tendinţa de a se stratifica prin răcire.

În cazul în care nu convine consistenţa cremei şi se doreşte mai moale se mai adaugă prin încălzire ulei, iar dacă este prea moale se va adăuga ceară de albine.

De asemenea se mai poate face o **tinctură** care se va face din 50 g de plantă mărunţită care se va pune cu 250 ml de alcool alimentar de 70° şi se va lăsa timp de 15 zile agitând des, după care se va strecura şi se va trece într-o sticlă de capacitate mai mică.

Se va putea lua câte 20 picături sau chiar o linguriţă, o dată putându-se lua de 3 ori pe zi în diluţie cu apă simplă sau ceai, se poate lua o perioadă mai lungă.

Indicaţiile pentru afecţiuni sunt identice cu cele de la "Lemnul Domnului".

LEUŞTEAN.

Levisticum officinalis Fam. Umbelifere.

În tradiţia populară: frunzele se puneau în legături contra durerilor de cap. Se frecau cu ele la bubă şi contra "blândelor de ploaie", iar pisate se puneau la răni. Ceaiul din frunze se lua în tuse cu guturai şi tuse măgărească. Rădăcina pisată şi opărită se punea caldă la junghiuri, fiind muştarul săracului, în multe părţi. Ceaiul preparat din seminţe se lua contra durerilor de stomac şi în indigestii, iar decoctul frunzelor, ca diuretic. A fost între leacurile obişnuite contra febrei tifoide. În Prahova, se muia un cearceaf în oţet de vin, fiert cu rădăcină de leuştean şi se înfăşura bolnavul cu el. În alte părţi se făcea abur, cu o cărămidă fierbinte, peste care se turna oţet de vin, fiert cu usturoi şi leuştean. La Nereju se folosea cu frunze de nuc, ulm şi pelin.

În nordul Moldovei, frunzele se uscau, se pisau, se puneau în borş cu tărâţe de porumb şi cu acesta se spăla muşcătura de şarpe la vite.

Compoziţie chimică: toate părţile plantei conţin ulei volatil constituit din terpinol şi alte terpene, derivaţi terpenici cumarinici şi furanocumarinici precum şi derivaţi ai acidului ftalic, rezine, hidrocarburi acizi numeroşi între care acidul acetic şi benzoic.

În special în părţile subterane sunt prezente grăsimi, gumirezine, taninuri, săruri minerale şi diferiţi acizi organici, între care alcooli terpenici şi esterii lor care au şi veroridol.

Acţiune farmacologică: diuretică eliminând clorul şi compuşii azotaţi. Hipotensiv, sedativ neurogen. Măreşte secreţiile salivare şi gastrice.

Reglează ciclurile menstruale, deci are un efect emenagog şi totodată calmează durerile. Expectorant pulmonar, normalizează scaunele şi contribuie la reglarea digestiei.

Ajută la refacerea copiilor debili. Este un carminativ.

Se poate folosi la următoarele afecţiuni: afecţiuni digestive, afecţiuni ale glandelor salivare, afecţiuni renale, anorexie, bronşite, cicluri menstruale dereglate, colici abdominale la copii, constipaţie, debilitate, diaree, dismenoree, edeme cardiace şi renale, gaze intestinale, hipertensiune, inapetenţă, retenţie azotată, stres, tahicardie, traheită, tulburări de ciclu, ulceraţii tegumentare.

Preparare: *frunzele proaspete* se aplică pe ulceraţiile externe ale pielii.

-Intern se poate consuma ca *plantă proaspătă* în salată sau în diferite produse alimentare ca şi condiment.

-Ceai din *plantă proaspătă* sau uscată. O linguriţă de plantă la 100 ml apă clocotită. Se va lăsa acoperit 10 minute, se strecoară şi se vor putea consuma 3-4 astfel de ceaiuri pe zi. In cazul în care nu este diabet, se va folosi îndulcit cu miere polifloră.

LEVĂNŢICA.

Lavandula angustfolia Fam. Lamiaceae.

Denumiri populare: aspic, lavand, levănţică de grădină, levănţică de pădure, livanţ, livanţică, livan, spichinel, spichinat.

În tradiţia populară: uleiul este întrebuinţat în industria parfumurilor şi săpunurilor de toaletă.

Tulpinile florifere se puneau între haine contra moliilor şi ca să miroase frumos.

Se mai întrebuinţa ca stimulent, antispasmodic, tonic şi la combaterea bolilor aparatului respirator.

Plămădeala cu un pumn de flori într-un litru de rachiu de drojdie tare, ţinută două săptămâni şi apoi strecurată, se

punea în comprese, ca să aline durerile din căzături şi vânătăile, să vindece rănile şi arsurile, precum şi contra căderii părului.

Câteva picături de ulei de levănţică se puneau în vasele în care se adăpau animalele, pentru pofta de mâncare.

Compoziţie chimică: ulei volatil cu miros plăcut, constituit din acetat de linalol, geraniol, linolol în stare liberă, valerianat de linalol, boreol, cumarină, substanţe amare, hernianrină, cineol, nerol, furfurol, alfa pimen, criofilen.

Cel mai important component al uleiului volatil este un alcool olifalic linaloolul (până la 60%) şi acidul acetic. Substanţe amare, tanin, cineol, principii amare, substanţe minerale

Acţiune farmacologică: antiseptic, dezinfectant, antiseptic, cicatrizant, calmant, insecticid, aromatizat puternic, spastic, diuretic, carminativ, calmant al sistemului nervos, neurastenic, colagog, stimulent, analgetic, cicatrizant, combate tensiunea cerebrală, stimulează pofta de mâncare, măreşte secreţia biliară, calmează durerile abdominale, antispastic, reduce sensibilitatea psihică, estompează frica, combate căderea părului, alungă insectele.

Intră în componenţa ţigărilor antiasmatice.

Se poate utiliza în următoarele afecţiuni: acnee, afte, afecţiuni cutanate, alopecie difuză, ameţeli, angoasă, aritmie cardiacă, arsuri, astm, balonări abdominale, boli de inimă cu substrat nervos, boli de rinichi şi ficat, boli ale aparatului respirator, bronşite, candidoze, cefalee, celulită, cistită, cuperoză, dureri reumatice, eczeme, excitaţii excesive, gripe, infecţii, înţepături de insecte sau chiar vipere, iritare nervoasă, insomnie, leucoree, migrenă, nervozitate, nevroze, oboseală, patologie nevrotică, prurit, răceală, răni, reumatism, stimulent general, stres, surmenaj, tensiune cerebrală, tulburări digestive, tuse, ulceraţii atone, viermi intestinali.

Preparare: pulbere de lavandă-se va măcina planta uscată cu râşniţa de cafea apoi se va pune ce s-a măcinat la întuneric pentru că lumina influenţează negativ şi se închide ermetic pentru a nu-şi pierde aroma. Se va putea lua de 3-4 ori pe zi o cantitate egală cu un vârf de cuţit sau chiar o linguriţă. Se va lua înainte de mese cu 15 minute. Este bine ca acesta să fie ţinut puţin sub limbă după care se va înghiţi cu puţină apă.

-Din 2 linguriţe de *praf de plantă* măcinat proaspăt cu râşniţa de cafea se vor pune în 250 ml apă clocotită. Se lasă pentru 10 minute acoperit după care se vor putea consuma. Se poate îndulci cu miere dacă nu aveţi diabet. Se pot consuma trei astfel de ceaiuri pe zi.

-50 g de *praf de plantă* măcinată fin cu râşniţa de cafea se vor pune în 250 ml alcool alimentar de 70°. Se va ţine ermetic închis şi se agită timp de 15 zile foarte des pentru a extrage principiile din plante. După 15 zile se strecoară şi se va pune în sticle de culoare închisă care se pot închide ermetic.

Administrare- în funcţie de natura şi gravitatea afecţiunii se poate administra între 10 picături sau o linguriţă de 3-4 ori pe zi, sau doar la nevoie. Se poate face totuşi o cură cu acest preparat de 30 de zile câte o linguriţă de 3 ori pe zi luată înainte de mese în afecţiunile neurologice, fiind foarte utilă.

-20 g de praf se va pune într-o sticlă de un litru de vin de bună calitate, care nu a fost stropit cu substanţe chimice. Se va lăsa timp de 8 zile la macerat agitând des pentru a se putea extrage principiile active din plantă. Se va strecura apoi prin tifon şi se va pune în sticle mai mici ermetic închise la rece. Se va putea lua câte o lingură sau chiar 50 ml de trei ori pe zi în afecţiuni mai grave ca tratament sau se poate lua doar înainte de culcare cu 2 ore pentru a induce un somn liniştit.

-50 g de praf se va putea pune cu un litru de oţet de miere şi mere şi se va lăsa timp de 8 zile la macerat agitând des. După

acest interval se strecoară şi se va obţine oţetul aromat care este foarte util la diferite frecţii sau doar pentru a calma mâncărimile de piele.
-Ulei de floarea soarelui un litru- în acesta se va pune 50g de pulbere de lavandă obţinută cu râşniţa electrică. Se va astupa şi se lasă la soare sau în locuri călduroase timp de 21 de zile, după care se va filtra. Se va obţine un ulei cu un miros puternic de lavandă care se poate folosi în dischineziile biliare sau la alte afecţiuni. Se poate lua câte o lingură dimineaţa pe stomacul gol, sau se poate folosi extern în diferite afecţiuni. Prin adăugarea cerii de albine se poate obţine o cremă care este utilă la cuperoze sau la alte afecţiuni cutanate.
-Uleiul aromat din comerţ (în gospodărie nu se poate obţine) se poate folosi la aromatizarea băilor sau cel care se poate lua intern este foarte eficient la afecţiunile care sunt mai sus. Trebuie însă să fiţi foarte atenţi pentru că există două tipuri de ulei. Unul care se foloseşte intern şi unul extern. Cel extern nu se va lua intern niciodată.
-Pentru a alunga insectele şi moliile este indicat să se folosească împreună cu sulfina când este foarte eficient nu numai pentru molii ci şi pentru păduchi sau alţi paraziţi ca pureci, etc.
-Băile cu lavandă sunt foarte indicate în multe afecţiuni şi acestea se vor face turnând ulei în cada de baie câteva picături care vor face ca baia să fie aromată şi să-şi facă efectul dorit. Se poate însă face şi un infiltrat care se adaugă după strecurare în cadă cu acelaşi efect pentru organism.
-În cosmetică este foarte indicată nu numai pentru efectul deosebit de puternic al uleiului ci şi pentru efectele care le are asupra organismului.

LICHENUL DE ISLANDA
Cetraria islandica Fam. Parmeliaceae
LICHENUL DE PRUN
Evernia prunastri Fam. Usneaceae.

În tradiţia populară: se întrebuinţa ca tonic şi febrifug. Decoctul, îndulcit cu miere sau zahăr, se lua în boli de piept, mai ales în tratamentul tuberculozei pulmonare.

Compoziţie chimică: lichenină, acid cetraric, acid lichenic, acid stearic, acid everinic, acid ursinic, eozina, rizoninic, lecanoric, orcină, oxalat de calciu, oxalat de potasiu, vanilină, lactone, substanţe triterpenice, principii amare, mucilagii, sparasol, depside, depsidonel, esteri fenolici, cloratranarină. Ulei volatil care se formează abia la 6 luni după culegere.

Acţiune farmacologică: emolient, calmant, stimulează secreţiile bronhice, stomacale şi sistemul nervos vegetativ şi vasomotor. Mucilagiile au acţiune eficientă în catarul bronhic, hiperaciditate gastrică, inhibă bacilul Kock. Tonic aperitiv, antibiotic. Stimulează secreţia pancreatică. Emolient şi calmant al aparatului respirator şi digestiv, antispastic digestiv, colagog, fluidifică secreţiile bronhice.

Se poate folosi la următoarele afecţiuni: afecţiuni hepatice, amigdalită, anorexie, atonie gastrică, bronşite, convalescenţă, dizenterie, diabet, diaree, dispepsii, dureri de gât, faringită, ganglioni inflamaţi, greaţă, gripă, inflamaţia tubului digestiv, intoxicaţii cu metale grele, insuficienţă pancreatică, laringită, migrenă, pancreatită, pneumonie, răceli, răguşeală, răni greu vindecabile, rău de mare, stări febrile, traheite, tuberculoză, tumorile tubului digestiv, tuse, vărsături.

Preparare:

-Pulbere. Se va face praf cu ajutorul râşniţei de cafea. Se va lua o linguriţă de mai multe ori pe zi, înainte de mese cu 15 minute, sau dimineaţa pe stomacul gol. Se va ţine puţin în

gură, apoi se va înghiţi cu puţină apă. Este foarte amar şi din această cauză se preferă să se folosească tinctura.

-**Tinctura** se va face din 50g de praf de lichen care se va pune în 250 ml alcool alimentar de 70° sau alcool farmaceutic de 70°. Se va ţine timp de 15 zile, timp în care se va agita de mai multe ori pe zi. După această perioadă se va strecura şi se va pune într-o sticlă de culoare închisă care se poate închide etanş. Se va lua o linguriţă diluată cu apă de 3-4 ori pe zi înainte de mese.

-Se mai poate face ceai infuzie sau decoct dar este preferabil să se folosească aceste două procedee, chiar dacă se va dori să se facă un tratament de mai lungă durată

LIMBA BOULUI.

Anchusa officinalis Fam. Saraginaceae.

Denumire populară: arăţel, boroanţă, iarbă de bou sălbatec, limbariţă, miruţă, roşii.

În tradiţia populară: în Maramureş a avut aceleaşi întrebuinţări ca limba mielului.

Ceaiul din flori, frunze şi rădăcină se lua contra tusei, răcelilor, răguşelii şi pentru curăţirea sângelui.

În ţinutul Covurluiului se folosea contra mai multor boli, mai ales contra ofticii- se dădea pisată în vin.

Compoziţie chimică: alantoină, acid salicilic, consolidină, colină, mucilagii, substanţe minerale, ulei volatil, etc. Se poate folosi proaspătă întreaga plantă sau uscată.

Acţiune farmacologică: diuretică, emolientă, antiscorbutice, diaforetică, antibiotică, emolientă, antigutoase, anticanceroase, antiinflamatorii, cicatrizante, expectorantă, digestivă, calmează durerea.

Se poate folosi la următoarele afecţiuni: angină, astenie, cancer, dureri de cap şi de dinţi, eczemă, gripă, gută, inflamaţii, laringită, paralizie, pelagră, răceli, răguşeli, reumatism, scleroză, scorbut, tromboflebite, tuse.

LIMBA CÂINELUI.

Cynoglosum officinalis Fam. Boranginaceae.

Denumiri populare: arăriel, arăţel, atrăţel, limba-boului, limba căii, limba cucului, limba mielului, lipici, otrăţel, papucul doamnei, plescăiţă roşie, poamele mâţii.

În tradiţia populară: rădăcina era folosită pe alocuri la vopsit lâna în roşu.

Se folosea la tratamentele catarului pulmonar, hemoragiilor pulmonare, dizenteriei şi hemoroizilor. În Maramureş, cu fiertura rădăcinilor se spălau rănile, bubele vechi, abcesele, bubele de pe cap. Se întrebuinţa la ceaiuri contra durerilor de pântece şi a "urdinării".

Compoziţie chimică: alcaloizii cinogloseină, cinoglosidină, mucilagii, inulină, tanin, răşini, săruri minerale.

Acţiune farmacologică: emoliente, vulnerare (mai ales rădăcina), acţiune depresivă asupra sistemului nervos central şi asupra terminaţiilor periferice fiind utilă în calmarea durerilor. Are proprietăţi narcotice şi sedative.

Se poate folosi la următoarele afecţiuni: bronşită, catar pulmonar, contuzii, dizenterie, dureri intestinale, eczeme, hemoragii, hemoroizi, mătreaţă, răni, tromboflebite, ulcerele pielii.

Preparare:

-Infuzie dintr-o linguriţă de plantă mărunţită pusă la 250 ml apă clocotită. Se acopere pentru 10 minute după care se strecoară şi se pot consuma 3 căni pe zi.

-Decoct din o linguriţă de rădăcină măcinată la 250 ml apă. Se fierbe timp de 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma 2 căni în cursul unei zile în afecţiunile de mai sus.

Pentru a folosi extern se va folosi cantitatea dublă de plantă care se foloseşte intern şi se poate folosi de mai multe ori pe zi sub formă de cataplasme sau pansamente umede cu acest ceai.

-Plantă proaspătă se aplică după strivire extern ca cicatrizant.

LIMBA MIELULUI

Borago officinalis Fam. Boraginaceae.

Denumiri populare: alior, boranţă, laptele cânelui, limba boului, mierea ursului, otrăţel.

În tradiţia populară: frunzele şi florile se puneau în oblojeli pe răni.

Decoctul se lua contra vărsatului, scarlatinei şi în bolile băşicii udului.

Ceaiul din flori se lua contra tusei.

În Maramureş ceaiul din flori, frunze sau rădăcini se folosea contra răcelilor şi răguşelii, pentru "coacerea" tusei şi curăţirea sângelui.

Se mai lua contra retenţiei de urină.

Compoziţie chimică: acid salicilic, saponină, acizi flavonici, acizi graşi, alantoină, flavonoide, răşini, mucilagii, proteine, tanin, clorofilă, săruri minerale (în special de potasiu şi calciu), saponozide, substanţe colorate, scopoletin, caroten, vitamina C, etc.

Acţiune farmacologică: florile au şi o componentă toxică- alcaloizi pirolizidinici care sunt toxici şi pentru ficat. Are acţiune diuretică datorită sărurilor de potasiu, sudorific în stări de răceală şi bronşite, este un cicatrizant datorită alantoidei, febrifug, sudorific, poate irita tubul digestiv, normalizează funcţionarea renală normală, favorizează eliminarea clorurilor, întăreşte memoria, euforizant, sedativ cardiac, depurativ-dezintoxicat, emolient.

Se poate folosi la următoarele afecţiuni: abcese, afecţiuni cutanate, afecţiuni respiratorii, afecţiuni renale, amenoree, arterită, arsuri, astm, boli ale vezicii urinare, boli infecto-contagioase, boli de stomac, boli hepatice, bronşită, cistită, colită, constipaţie, colici renale, crampe musculare, depresie (în special în menopauze), dismenoree, gripă, gută, inflamaţii, iritaţii în gât, insomnie, memorie slabă,

metroragie, migrenă, palpitaţii, răni, răceală, retenţie de urină, reumatism, scarlatină, sedativ cardiac şi nervos, tulburări ovariene, tuse, ulceraţii, vărsat.

Preparare:

-Infuzie din 2 linguriţe de flori peste care se va pune 250 ml apă clocotită. Se va lăsa apoi timp de 10 minute acoperit după care se va strecura. Se poate consuma 2-3 căni pe zi în retenţii urinare sau în alte afecţiuni descrise mai sus.

-Macerat se lasă 2 linguriţe de plantă mărunţită la 250 ml apă la temperatura camerei pentru 8 ore după care se strecoară, se încălzeşte puţin şi se pot consuma 2 căni din acestea pe zi.

-Pulbere de plantă se va măcina cu râşniţa de cafea şi se va lua o linguriţă în gură. Se va ţine timp de 10 minute apoi se va înghiţi cu puţină apă.

-Plantă proaspătă se poate consuma în diferite salate de cruditǎţi sau se pune la orice mâncare.

LINARIŢA.

Linaria vulgaris Fam. Scrophulariaceae.

Denumiri populare: bumbac de câmp, bumbăcariţă, buruiană de fapt, buruiană de in, colţul lupului, firicică, gălbinare, gura leului, gura mâţei, iarba urâciunii, iarbă de vatăm, in sălbatec, inărică, ineţ, lânăriţă, prostovanic, sculătoare, trăpang.

În tradiţia populară: ceaiul din tulpinile florifere se bea contra hemoragiilor. Cu ele se făceau scăldători contra "lupării" şi spălături contra "faptului" la copii.

Decoctul se lua contra "vătămăturii" şi leucoreei. Se făcea cu ea băi contra "lingorii".

Ceaiul din părţile aeriene se lua contra malariei şi gălbinării.

Cu linariţă, flori de şofran, untură de porc şi gălbenuş de ou se făcea o alifie contra hemoroizilor.

La acnee, fetele o puneau în apa cu care se spălau, ca să le cureţe faţa, să fie frumoase.

Compoziţie chimică: alcaloizi (pegaină sau linarină), flavonoide, flavonoglicozide (linarină, pegaină, aurone, etc), acizi organici (artiric, formic, citric, malic, tanic), zaharuri, glicozide, pectine, grăsimi, săruri minerale.

Acţiune farmacologică: acţiune emolientă, depurativă, laxativ, diuretic, antihemoroidal, sudorific, curăţă ficatul şi căile urinare, vermifug, ajută la impotenţă.

Se poate folosi la următoarele afecţiuni: afecţiunile splinei şi ficatului, afecţiuni catarale ale intestinului gros, boli renale, erizipel, hemoroizi, hidropizie, icter, impotenţă, viermi intestinali.

Preparare:

-O lingură de flori proaspete se pun la un litru de apă. Se fierbe timp de 10 minute după care se strecoară. Se va bea în cursul zilei.

-O lingură de flori se pune într-un litru de lapte. Se fierbe timp de 10 minute, se strecoară şi se poate folosi extern la hemoroizi sau alte afecţiuni.

LINTE.
Ervus lens.

Compoziţie chimică: amidon, fier, calciu, sodiu şi potasiu (care favorizează asimilarea grăsimilor); vitaminele B, C, mangan, apă, protide, hidraţi de carbon, lipide, săruri minerale, celuloză. Conţine 162 mg de purine la 100 g.

Acţiuni farmaceutice: foarte nutritivă şi printre cele mai digeste, galactogog, energizant, conţine acidul uric şi din această cauză va fi evitată de care au acesta mai mult în sânge (gută, etc).

Se poate folosi la următoarele afecţiuni: abcese, convalescenţă, creştere, dispepsii, echimoze, flegmoane, furuncule, mamele care alăptează pentru mărirea cantităţii de lapte, răni, reumatism, sportivi.

Preparare:

Lintea este un aliment complex, de rezistenţă pentru muncile care cer forţă. Se poate folosi în salată cu ulei de măsline, oţet de vin sau lămâie. Ca făină se recomandă intelectualilor, studenţilor, elevilor şi dispepticilor

Extern:

-făină de linte cu puţină apă cât să facă o pastă se pune pe răni. Caldă pe abcese şi la echimoze- rece.

-Făină fiartă în apă se poate pune caldă pe abcese.

LUMÂNĂRICĂ.

Verbascum phlomoides Fam. Scrophulariaceae.

COADA VACII

Verbascum thapsus

Denumiri populare:

1) coada boului, coada-lupului, coada-vacii, lipan
2) captalan- de-cel galben, coada-boului, coada-lupului, coada-mielului, coada-vacii, corcobăţică, cucuruz-galben, lipan, lipean, lumânarea-domnului, rânzişoară.
3) Ciucurică, coada-lupului, coada-vacii, corcobăţică, corovăţică, lemnul-domnului.

În tradiţia populară: tulpinile florifere se fierbeau în lapte, care se bea contra tusei.

Compoziţie chimică: florile conţin mucilagii, saponozide, verbascozid, tanin, rezine, ulei volatil, zaharoză, carotenoizi, fitosteroli, substanţe minerale.

Perii plantei sunt foarte iritanţi.

Acţiune farmacologică: are acţiune depurativă, calmantă- foarte utilă în afecţiunile aparatului digestiv, antihistaminică, antimicrobian, emolientă, expectorantă, fluidifică secreţiile bronhice, diaforetică, sudorifică. Se indică şi pentru acţiunea antimicrobian destul de puternică pe care o are. Intră în componenţa speciilor pectorale.

Se poate folosi la următoarele afecţiuni: abcese, alopecie, arsuri, astm, bolile vezicii urinare, bronşite, cataruri intestinale, cataruri urinare, degerături, dureri de stomac,

dureri de piept, eczeme, furuncule, hemoroizi, impetigo, inflamaţii acute bronhice, laringită acută, panariţiu, pecingine, răguşeală, răni, tenuri iritate, traheită, tuse, ulcere cronice. Se mai poate folosi de asemenea la orice boală intestinală.

Preparare:

-Infuzie din 2 linguriţe de plantă mărunţită puse la 250 ml apă clocotită. Se acopere apoi pentru 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma 3 astfel de ceaiuri pe zi.

-Extern este bine să fie fierte în lapte. 2 linguri se fierb pentru 10 minute în 500 ml de lapte apoi se strecoară şi se aplică spălături sau chiar comprese pe afecţiunile enumerate cu scop cicatrizant.

Pentru o mai mare eficienţă se va combina cu alte plante medicinale.

-**Tinctură** se indică, pentru că are acţiune mai puternică şi mai rapidă. Se vor pune în 250 ml de alcool alimentar de 70°-50 g de plantă cât mai bine mărunţită. Se va lăsa timp de 15 zile agitând des după care se strecoară şi se va pune în sticle de capacitate mai mică. Se va putea lua 10 picături-o linguriţă de 3 ori pe zi în diluţie cu apă.

MAC ROŞU DE CÂMP.

Papaver rhoeas Fam. Papaveraceae.

Denumiri populare: macul cucului, mac de grădină, mac iepuresc, mac păsăresc, mac roşu, mac sălbatec, măcuţ, paparoane, pipaci, pipiloare.

În tradiţia populară: ceaiul din flori se lua contra tusei şi se făcea cu el gargară contra durerilor de gât.

Se mai dădea în pojar şi scarlatină, pentru a grăbii apariţia erupţiilor, precum şi contra insomniilor.

În satele din jurul Careilor, ceaiul din flori uscate, uneori amestecate cu nemţişori, se folosea contra hemoragiilor.

Compoziţie chimică: se utilizează numai petalele (Flores Rhoeados) denumite şi paparoane, petalele florilor conţin un antocianozid cu gianidol care se colorează în roşu.

Alcaloizii readina, reagenina şi alţii cu structură neelucidată, mucilagii, mecocianină, mecopelargonidină.

Acţiune farmacologică: emolientă bronhică, antispastic, antiseptică împiedicând înmulţirea microbilor, calmant, antitusiv, behică, uşor sedativă.

Se foloseşte în următoarele afecţiuni: bronşite cronice şi acute, colică biliară, dureri de gât, faringită, gripă, inflamaţiile pielii, insomnie, laringită acută, pleoape inflamate, pojar, răceli, răguşeală, riduri, tuse.

Preparare:

-2 linguriţe de petale se pun la 250ml apă clocotită. Se acopere timp de 10 minute după care se va strecura şi se poate folosi intern câte 2 ceaiuri pe zi.

-Extern se poate folosi cantitate dublă de plantă.

MACUL DE GRĂDINĂ.

Papaver somniferum Fam Papaveraceae.

În tradiţia populară: cenuşa de mac de grădină se întrebuinţa, cu alte plante, la colorarea în verde.

Ceaiul din capsule uscate ori seminţe fierte în lapte se dădeau copiilor pentru somn. La Răşinari, se puneau flori roşii de mac într-o ceşcuţă cu apă şi aceasta se bea pentru somn. Se mai punea în acest scop în scalda copiilor, planta întreagă sau numai capsulele.

Decoctul seminţelor se ţinea în gură pentru a potoli durerile de dinţi şi contra "gâlmelor" de la gât. Seminţele pisate şi amestecate cu miere se puneau pe bube, să spargă cât mai repede. În unele părţi, se mai punea în alifie şi pânză de păianjen.

Cei care aveau guşă înghiţeau în postul mare, începând de marţi, în fiecare dimineaţă, câte o linguriţă de

seminţe de mac. Decoctul capsulelor fierte se îngroaşă cu făină şi pasta obţinută se punea la junghiuri.

În panariţiu, la mână, genunchi, culegeau planta cu totul, cu rădăcină, tulpină şi măciulii, o puneau într-o oală la fiert, adăugau cenuşă şi făceau o leşie cu care se spălau de mai multe ori. Cei care aveau umflături făceau lapte din sămânţă de mac, o udau cu lapte din acesta, o presărau cu puţină sămânţă de mac şi repetau tratamentul până dădea înapoi şi se vindeca.

Seminţele cu miere se luau contra herniei.

Compoziţie chimică: oficinale sunt numai capsulele (Capita Papaveris imaturi sau Fructus Papaveris imaturi) se culeg când sunt încă verzi- din capsulele imature se obţine opiul farmaceutic, prin incizia capsulelor.

Opiul conţine peste 20% alcaloizi din care majoritatea o reprezintă morfina. În afară de alcaloizi opiul mai conţine 6,5% acid meconic, legat de morfină şi alţi alcaloizi.

Mai conţine meconină, cicloludenolul, un derivat triterpenic, acizii lactic, malic, tartric, citric, acetic, succinic, sulfuric, fosforic, sub formă de săruri de magneziu, calciu, amoniu, pectine, zaharuri, rezine, gume, ceară, pirolidină, enzime (oxidază, protează), etc.

Acţiune farmacologică: în general este indicată prepararea doar farmaceutic deoarece se pot întâmpla accidente grave, chiar mortale în cazul în care se depăşeşte doza.

Sunt recomandate în terapia simptomatică a colicilor gastro-intestinale, hepatice, renale, vezicale. Hiperchinezia intestinală este inhibată prin acţiunea miolitică, fie prin insensibilizarea mucoasei intestinale la stimulii care o provoacă. Sunt folosite pentru a determina o stare de repaus a tubului gastro-enteric în cazurile în care există pericolul de hemoragie sau de perforaţie(apendicită, ulcer).

Sunt recomandate de asemenea pentru a combate unele forme de diaree, deoarece acţionează asupra aparatului digestiv mai intens şi mai prelungit decât morfina, micşorând peristaltismul, diminuează secreţiile, înlăturând durerea şi scăzând tonusul sfincterelor. Sunt sedative, hipno- analgetică, dar variabile din cauza conţinutului în morfină.

Capsulele de mac intră în compoziţia ceaiurilor: anticolitic, contra colicilor nr 2, sedativ şi ceaiul pentru gargară, folosindu-se în acest scop un produs vegetal având, în prealabil stabilit conţinutul lui în morfină de către laboratoarele de specialitate. Accidentele cu aceste ceaiuri pot fi mortale datorită depăşirii dozei.

Sunt indicate în următoarele afecţiuni: Boli intestinale, colici hepatice, enterite acute, colici saturniene, nefrite. Sunt contraindicate la sugari, copii în stări congestive ale centrilor nervoşi, în unele leziuni vasculare cardiace, în insuficienţe hepatice şi renale, edem pulmonar, în dispnee de origine toxică- infecţioasă sau mecanică, în nefropatii, în stază a intestinului gros, în diabet cu acetonurie la copii. Se va da cu atenţie la bătrâni şi femei.

Doze: tinctura de opiu cu 1% morfină se administrează la adulţi doză maximă pentru o dată 1,5g pentru 24 ore=5g. La copii între 1 –10 ani, 0,01-0,02 g pe an de vârstă.

MANDARINA.

Citrus mandarina.

Ca proprietăţi mandarina este comparabilă cu portocala, dar conţine mai puţine minerale. Este considerată un sedativ al sistemului nervos, datorită conţinutului ei în brom. Restul le găsiţi la portocală.

MARGARETĂ

Leucanthemum vulgare Fam. Asteraceae

Denumiri populare: aurată, coada racului, floare groasă, floare grasă, floarea camilului, floarea soarelui, foaia tăieturii, iarba junghiului, ghiezuri, iarba tăieturii, margarete,

ochiul boului, pâinea oii, romaniţă mare, solomii galbene, tătăişi, tufănică.

În tradiţia populară: în Bucovina, florile se foloseau pentru vopsit în galben.

Frunzele crude erau un leac obişnuit pentru răni şi tăieturi. Uneori se puneau pisate, amestecate cu untură sau smântână, în legături. Florile fierte mult se dădeau pentru boli de plămâni şi inimă.

Cu fiertura de flori se făceau băi contra mâncărimilor de piele. Se mai folosea contra podagrei, durerilor de oase, paraliziei folosindu-se tot o fiertură de flori.

Compoziţie chimică: ne studiată.

Se poate folosi la următoarele afecţiuni: infecţii microbiene, inflamaţii, prurigo, plăgi, prurigo, răni, tăieturi.

MAZĂREA.

Pisum sativum Fam. Leguminoase.

În tradiţia populară: ceaiul din cârcei frunzelor se luau contra cârceilor din pântece. Mazărea pisată, cu alte plante se punea la gâlci.

Compoziţie chimică: protide 22%, hidraţi de carbon 5,9%, lipide 1%, săruri în special de Zn 15%, P 230%, calciu, fier, sodiu, vitaminele: A, B1, B2, C, fitohemaglutinine, amidon, zaharuri, acid uric, valoare energetică 354 Kcal\100g.

Acţiune farmacologică: din mazărea verde s-a izolat o hematoglutinină cu acţiune de stimulare a funcţiei medulare hematopoetice. Energetică, foarte digerabilă. Betacarotenul împreună cu vitamina C contribuie la lupta contra cancerului, preventiv sau chiar în timpul tratamentelor chimioterapice. Potasiul este foarte important în afecţiunile inimii, ajută la curăţirea aparatului digestiv, fortifică celula nervoasă, nu este indicată însă la cei care sufere de gută.

Anemia aplastică tratată cu extract mucoproteinic din boabe de mazăre cu stimularea funcţiei medulare şi revenirea

măduvei osoase la normal .(J.G.Humble-iunie 1964- Jean Valnet)

Se poate folosi la următoarele afecţiuni: anemie, afecţiuni cardiace, afecţiuni digestive- în special intestinale, cancer în general şi cancer de colon în special preventiv, hipertensiune.

Preparare: se poate folosi cu moderaţie în alimentaţie, pentru că este foarte energetică.

MĂCEŞUL.

Rosa canina Fam. Rosaceae.

Denumiri populare: cacadâr, călcădărin, ciucuri de mărăcina, cocoşder, glogheje, laba mâţei, mărăcina, mărăcinele cioarei, mărăcinele coţofenei, măsies, răsură, rug de măceş, rug sălbatic, rugul vacii, rujă, scoabe, scochin, scoruş nemţesc, sipică, măieş, trandafir, trandafir de câmp, trandafir sălbatec, tufă de rug, zgarghiu.

În tradiţia populară: coaja de măceş se folosea în amestec cu coajă de perj, sovârf şi cimbrişor, la vopsit în roşu.

Ceaiul din măceşe uscate se lua contra tusei, răguşelii şi năduşelii.

Contra năduşelii, unii amestecau măceşele cu dumbrovnic, mentă pisată şi flori de păducel, le fierbeau la un loc şi zeama lor se lua dimineaţa pe nemâncate. Se dădea copiilor când aveau colici. În unele zone fructele se dădeau copiilor fierte în apă, în durerile de pântece.

În Sălciua (munţii Apuseni), măceşele uscate se amestecau cu tulpini florifere de zmeur, pentru ceai de durere de inimă. In munţii Apuseni la Măguri se fierbeau cu sânziene şi se luau contra diareei.

La Clopotiva, smocurile de măceşe se plămădeau în apă, ca leac pentru oprirea udului. La dureri de rinichi se lua ceai din frunze şi fructe.

Se mai lua pentru crize la ficat, oprirea hemoragiilor uterine, bătături, dureri de urechi. Lemnul se tăia mărunt, se punea să fiarbă bine în apă, iar după ce s-a fiert, se toarnă într-o covăţică în care îşi băgau picioarele cei care aveau bătături.

Compoziţie chimică: vitaminele: A, B1, B2, E, P, PP, K, acid citric, malic, flavonoide, beta caroten, zaharuri, lecitină, pectină, taninuri, ulei gras volatil, lecitine, săruri minerale de calciu, fier, magneziu, etc.

Acţiune farmacologică: se folosesc fructele în special dar şi florile şi frunzele.

Este: vitaminizant de excepţie, astringent din cauza taninului, la fel antidiareic, colagog, coleretic, antilitiazic, antiinflamator intestinal, elimină toxinele din corp, reface capilarele, scade permeabilitatea şi fragilitatea vaselor capilare, ajută la funcţionarea glandelor endocrine, stimulează activitatea biliară, vermicid, dilată arterele, reface circulaţia până la nivelul creierului.

Ajută în cazul în care se dă interferon, ca acesta să aibă o acţiune mai puternică.

Datorită conţinutului ridicat în vitamina C şi acid dehidroascorbic, fructele au acţiune importantă în procesele de oxido- reducere şi respiratorii celulare; datorită flavonoidelor scad permeabilitatea şi fragilitatea capilarelor normalizând circulaţia sangvină. Mai au şi acţiune diuretică.

Se poate folosi în următoarele afecţiuni: afecţiuni hepatice, afecţiuni vasculare mai ales capilare, alergie, anemie, arsuri, astenie, ascarizi, avitaminoze, boli renale, cardiopatie ischemică, cistită, constipaţie, diaree, eczeme, enterocolite, erizipel, febră, fragilitate capilară, hipermenoree, inflamaţiile căilor urinare, lipsa poftei de mâncare, litiază urică şi biliară, micoză bucală, migrenă, normalizarea circulaţiei sangvine, oxiuri, plăgi, răni,

rezistenţă la frig scăzută, rino-sinuzite, ulceraţiile pielii inclusiv cel varicos, viermi intestinali.

Preparare:

-Se va face pulbere fără sâmburi din măceşe uscate cu râşniţa de cafea şi se va lua un vârf de cuţit care se va ţine sub limbă câteva minute după care se va înghiţii cu puţină apă.

-Macerat- 2 linguriţe de fructe se vor ţine în apă(250 ml) de seara până dimineaţa. Se strecoară apoi se va pune miere şi se pot consuma 2 astfel de ceaiuri pe zi.

-Decoct din 2 linguriţe de fructe mărunţite la 250 ml apă. Se va fierbe timp de 10 minute după care se va strecura şi se poate îndulci cu miere dacă nu aveţi diabet. Se pot consuma 3 astfel de ceaiuri pe zi.

-Marmeladă din fructe se poate consuma cât de multă fără să producă nici un fenomen neplăcut.

-Vin din fructe zdrobite un Kg. Peste care se va pune 1,5 Kg de zahăr, puţină drojdie şi 5 litri de apă. Se va lăsa la fermentare. Se poate adăuga la această cantitate şi 2 lămâi cu coajă cu tot tăiate felii. In timpul fermentării ar fi foarte bine să se pună un furtun de fermentare într-un vas cu apă pentru a nu intra aerul în balonul în care se face vinul. După circa 20 de zile (depinde de temperatura la care se ţine) nu mai fermentează şi se va vedea că în borcan nu se mai formează bule de fermentaţie. Se va trage de pe drojdie şi se pune în sticle cu dop. Se poate lua câte 50 ml de trei ori pe zi în toate afecţiunile de mai sus. Pentru a fi mai eficient se va putea folosi şi păducelul în combinaţie.

MĂCRIŞ.

Rumex acetosa Fam. Polygonaceae.

Denumiri populare: corlegeni, crătică de grădină, dragavei, glojdani, iarbă măcriș, macrici, măcriș bun, măcriș de munte, măcriș, mocriș, schiaz, ştevie.

În tradiţia populară: decoctul frunzelor se lua ca răcoritor contra fierbinţelii la friguri. Plămădit cu şofran în

rachiu de drojdie, se lua dimineaţa contra gălbinării. Ceaiul se mai lua în bolile de rinichi.

Compoziţie chimică: acid oxalic, tartric, crisofonic, vitamina C, antraglicozizi, glicozizi flavonici, acizi organici, grăsimi în cantitate redusă, clorofilă, săruri minerale diverse. Vitaminele: A, B, C, PP.

Acţiune farmacologică: aperitiv, laxativ, alcalinizant, diuretic, depurativ, antiscorbutic.

Contraindicaţii: sunt interzise la cei cu afecţiuni pulmonare ca astm, artritism, gută, reumatism, colici nefrotice, calculi cu uraţi în special.

Se foloseşte la următoarele afecţiuni: abcese, acnee, afecţiuni digestive, afecţiuni ale nervilor periferici, afrodiziac, boli de ficat, cancer, diaree, furuncule, gastrită, hepatită, imunitate scăzută, intoxicaţii ale organismului, paralizie, pareze, pecingine, tumori, ulcer.

Preparare:

-frunzele se pot consuma ca atare sau în diferite preparate culinare.

-Rădăcină mărunţită se va pune 2 linguriţe la 250 ml apă. Se va fierbe timp de 10 minute după care se va strecura. Se pot consuma 2 astfel de căni pe zi.

-Rădăcină făcută pulbere se va amesteca cu alte plante în funcţie de afecţiune şi se va lua un vârf de cuţit sau chiar o linguriţă de praf de 3 ori pe zi. Se va ţine în gură timp de 10 minute după care se va înghiţi cu puţină apă. Este unul din tratamentele cele mai eficiente.

-Cataplasme de frunze fierte se pun pe abcese, furuncule, tumori albe (artrite tuberculoase cronice, cu umflarea ţesuturilor).

MĂCRIŞ IEPURESC.

Oxalis acetosella Fam. Oxalidaceae.

Denumiri populare: măcriş de trifoi, măcriş de pădure, măcriş iepuresc, măcriş păsăresc, măcriş trifoios,

macrişor, pita-cucului, trifoi acru, trifoi iepuresc, trifoi măcriş.

În tradiţia populară: Ceaiul din frunze proaspete se lua contra frigurilor, contra durerilor de piept. Planta proaspătă se folosea la oblojirea rănilor sau pentru paralizie.

Compoziţie chimică: acid oxalic, oxalat de potasiu, tanin, mucilagii, pectine, enzime, principii sulfurate, săruri minerale, vitamina C.

Acţiune farmacologică: diuretic, antidiareic, antiscorbutică, antidot în intoxicaţii cu arsen şi mercur.

Se indică în următoarele afecţiuni: abcese, astenie de primăvară, avitaminoze, boli hepatice cronice, cancer, diaree, digestie dificilă, dureri de piept, febră, leziuni bucale chiar ulcerate, inapetenţă, intoxicaţii, răni, scabie, scleroză în plăci.

Preparare:

-Frunze proaspete se mestecă în gură după care se înghit.

-Frunze proaspete se pun pe afecţiunile pielii.

-Decoct din plantă proaspătă sau uscată. 2 linguriţe se vor fierbe timp de 10 minute la 250 ml apă. Se pot consuma 3 astfel de căni pe zi.

-Decoct din rădăcină- 2 linguriţe de rădăcină mărunţită se va pune la 250 ml apă. Se va fierbe timp de 15 minute la foc mic după care se va strecura. Se pot consuma 2-3 căni pe zi.

-Pastă din frunze uscate şi amestecate cu miere se aplică pe afecţiunile pielii cu scop de cicatrizare

-Pastă din plantă sau rădăcină în amestec cu untură sau lanolină în părţi egale se va aplica pe leziunile pielii produse de scabie.

MĂGHIRAN.

Majorana hortensis Fam. Labiatae.

Denumiri populare: iederă, moderan, măcran, măcrană, măgheran, măgherate, măghiuran, măieran,

măderan turcesc, măgeran, mărgăran, măderan, măghieran, pupi, şovârf.

În tradiţia populară: ceaiul din planta întreagă se dădea copiilor mici pentru a înceta plânsul. Cu zeama de lămâie, ceaiul se bea în boli femeieşti. Se mai folosea la "cel perit" şi "bătăi de inimă.

Compoziţie chimică: părţile aeriene conţin ulei eteric 1-1,62% acizi alacanolic şi nisolic, acid rosmarinic, acid cafeic, acid clorogenic, carvacrol, flavone (Majorana, rutină, etc), hidrochinonă, pentozoni, pectine, planteoză, urme de zaharoză, acid ascorbic, substanţe minerale: calciu, potasiu, natriu, fosfor, magneziu, sulf, azot, fier, mangan, cupru, molibden, ulei eteric constituit din topinen, tujonal, terpinol, linalol, geraniol, cimenol, mentenol, eugenol, carvacrol, charvicol, etc. Vitaminele A şi C.

Acţiune farmaceutică: antiseptic-împiedică înmulţirea microbilor, sedativ, combate insomniile, calmant nervos, diuretic, stimulează digestia, elimină gazele, calmează colicile stomacale, creşte diureza, măreşte peristaltismul intestinal.

Se poate folosi la următoarele afecţiuni: afecţiuni renale, alopecie, astenie, balonări, colici intestinale şi stomacale, colite de fermentaţie, depresie, dispepsii stomacale, dureri reumatice, gastrite hipoacide, insomnii, lipsa poftei de mâncare, migrene, nevroze, răni, sciatică, stări nervoase.

Preparare:

-Infuzie din o linguriţă de plantă mărunţită care se va pune la 250 ml apă clocotită. Se acopere apoi timp de 10 minute după care se strecoară, se poate îndulci cu miere dacă nu aveţi diabet şi se pot consuma 2-3 căni din acestea pe zi.

-Infuzie din cantitate dublă de plantă se foloseşte în afecţiunile mai grave sau se poate folosi împreună şi cu alte

plante medicinale mărindu-i acţiunea sau chiar spectrul de activitate, depinde de ce plante se folosesc.

MĂR.

Mallus pumilla Fam. Rosaceae.

În tradiţia populară: coaja şi frunzele se foloseau la vopsit în galben, roşu şi negru.

Se consumau crude, dar şi uscate, murate, sub formă de marmeladă, must, etc.

În nordul Moldovei, crenguţele de măr dulce se fierbeau şi se făceau cu ele oblojeli contra bubelor dulci.

În munţii Apuseni, se puneau pe bubele dulci must stors din mere. Frunzele de măr dulce, cimbrişor şi gutui, se foloseau la oblojeli la cel perit.

În unele părţi, merele coapte se luau contra tusei. În ţinutul Sucevei se făcea o bortă într-un măr domnesc, se punea în ea piper, se cocea la foc şi se mânca pentru tuse.

Compoziţie chimică: apă 83-93%, zaharuri reducătoare, zaharoză, celuloză, pentosan, lignină, acizi liberi, pectine, materii grase, protide, săruri de potasiu, sodiu, siliciu, calciu, clor, fier, brom, aluminiu, arsen, sulf, magneziu, cobalt, tanin, esteri amilic, formic, acetic, caproic, aldehidă acetică, geraniol, Vitaminele:B1, B2, PP(mai ales în coajă)acid pantothenic, vit C. Valoare calorică 80-124Kcal\100g

Acţiune farmaceutică: tonic, diuretic, uricolitic, depurativ, antiseptic intestinal, protector gastric, hipercoleserolemiant, laxativ.

Se poate folosi la următoarele afecţiuni: afecţiuni bronhice, afecţiuni dermatologice, amigdalită, anemie, artritism, astenie fizică şi intelectuală, atacuri cerebrale, ateroscleroză, boli hepatice, bronşite, cancer, cefalee, chisturi seboreice, colecist mărit, comedoane, convalescenţă, constipaţie, demineralizare, diabet infantil, dispepsie, dizenterie, eczeme, edeme cardiace, erupţii cutanate,

enterocolite, gastrite, gingivite, graviditate, gripe, gută, herpes, hipertensiune arterială, infecţii respiratorii, infecţii urinare, insomnii, litiază urică, mâncărimi de piele, nervozitate, obezitate, oligurie, otalgii, pecingine, plăgi atone, pletoră, rectocolită, reumatism, sarcină, scabie, secreţii salivare insuficiente, sedentarism, stări febrile, tulburări de vedere, tuse, ulcer gastric, vomismente, zona zoster.

Preparare:

-Pastă cu măr fiert aplicată sub formă de mască pe faţă, se poate adăuga lapte sau smântână în funcţie de natura tenului.

-Suc aplicat pe faţă ca o compresă, reface ridurile şi vindecă acneea în foarte scurt timp.

-Oţet de mere se aplică pentru calmarea arsurilor sau în cazul mâncărimilor de piele.

-Mere coapte se aplică pastă pe răni pentru cicatrizare.

-Suc de mere se consumă zilnic câte 600 ml de suc împărţit în trei reprize care se vor lua înainte de mese.

-Fruct dat pe răzătoare în cazul diareei la copii.

-Fructe se consumă preferabil înainte de mese în orice cantitate zilnic, o perioadă cât mai lungă.

-Un măr copt în cuptor se va tăia în două apoi se va pune în locurile dureroase, inclusiv la urechi. Se aplică cât se poate de cald şi se ţine până trece durerea.

-Infuzia din coji de mere. 2 linguri de coji mărunţite se vor pune în 250 ml apă clocotită. Se acopere pentru 10 minute apoi se strecoară şi dacă nu aveţi diabet se poate îndulci cu miere pentru a se induce un somn liniştit. Se va bea cu 2 ore înainte de a se culca în insomnii.

-Cure cu fructe crude. Se va consuma în fiecare zi, cel puţin un Kg de mere crude, o perioadă cât mai lungă, care asigură revigorarea organismului.

-Consumul unui măr seara după masă pentru a asigura laxaţia scaunului, util în cazul hemoroizilor mai ales dar şi la alte afecţiuni în care este prezentă constipaţia.

-Infuzie de pudră de pieliţă: 1 lingură de supă la o cană de apă clocotită. Lăsăm să se pătrundă bine 15 minute. 4-6 ceşti pe zi (oligurie, reumatism, gută).
-Aplicarea unui măr copt în cuptor în otalgii.
-Scabie şi chelbe; se taie un măr în două, i se scoate mijlocul şi seminţele şi se pune în locul gol puţină floare de sulf. Se îmbină cele 2 jumătăţi cu ajutorul unei sfori şi se coace în cuptor. Mărul astfel copt se zdrobeşte şi se frecţionează părţile bolnave cu terciul obţinut.
-Plăgi atone; măr ras şi fiert în sucul lui, ca oblojeală sau aplicaţii de suc de măr şi ulei de măsline în părţi egale.
-Îngrijirea pielii: sucul mărului dă vigoare ţesuturilor (faţă, gât, sâni, abdomen).

MĂRAR.

Anthum gruveoles Fam. Umbelifere.

Denumirea populară: crop, chimen, marar, mararіu, mărar de grădină, mărar tare, mărariu, mărăraş, mărariu, morar, morariu.

În tradiţia populară: decoctul seminţelor se dădea copiilor contra durerilor de stomac. În ţinutul Argeşului, se credea că ar fi bun pentru vindecarea umflăturilor la stomac. Ceaiul din tulpinile florifere se folosea în bolile aparatului urinar. Ceaiul de mărar amestecat cu sulfină se bea la guturai cu tuse. Decoctul frunzelor se întrebuinţa contra durerilor la urechi, iar ceaiul se lua contra durerilor de cap.

Rădăcina de molotru şi mărar se punea la căpătâi, ori se bea decoctul contra insomniilor. Ceaiul din seminţe se lua contra astmului cardiac, iar ceaiul sau decoctul părţilor aeriene, în bolile de inimă şi contra arteriosclerozei. Sămânţa pisată se dădea copiilor pentru limbrici. Femeile care nu aveau lapte fierbeau păsat cu sămânţă de mărar şi beau zeama.

Compoziţie chimică: ulei volatil 2,5-4% mai ales în ramuri şi frunze tinere şi 3-6% în fructe, potasiu, sulf, sodiu.

Ulei volatil între 40-60% carvonă, alfa- felandrone, terpine, limonen, miristicină şi izomiristicină, eter benzilic, acid ascorbic, caroteni, B1, B2, acid folic, maltoză, xiloză, zaharoză, pectine, acid clorogenic, anetol, substanţe minerale. Conţine fitohormoni în special sămânţa.

Acţiune farmaceutică: antiseptice, emoliente, rezolutive, stomahic, carminativ, antispastic, ajută la eliminarea gazelor din intestine, măreşte cantitatea de urină fiind deci un bun diuretic, măreşte de asemenea cantitatea de lapte fiind un galactogog, calmează nervii, excită sucurile gastrice fiind indicat în lipsa poftei de mâncare, previne infecţiile microbiene, ajută în afecţiunile inimii prin efectele care le are asupra organismului.

Extern de asemenea este foarte indicat pentru acţiune de cicatrizare pe care o are asupra pielii şi pentru că ajută în cazul petelor ajutând la dispariţia lor.

Seminţele în special sunt cele care au mai mult fitohormon şi ajută la refacerea secreţiilor vaginale mai ales în cazurile menopauzei. Este un medicament natural care se poate da la toate femeile în timpul menopauzei.

În cazul părului care creşte uneori în exces de la o anumită vârstă tot aceste seminţe de mărar pot să remedieze situaţia şi tratamentul este foarte simplu şi eficient ne producând efectele secundare ale hormonilor sintetici.

Totuşi sunt contraindicate seminţele de mărar în toate cazurile în care avem un fibrom uterin, cancer genital feminin sau chiar sindrom premenstrual

Se poate folosi la următoarele afecţiuni: acnee, afecţiuni gastro-intestinale, afecţiuni sexuale şi ginecologice, afecţiuni ale ovarelor, ateroscleroză, astenie, bătături, bolile ficatului şi ale veziculei biliare, cancer, ciclul menstrual perturbat, dureri de cap, gastrite hipoacide, hemoroizi, hiperkeratoze, hipertensiune, hirsutism, inflamaţiile ochilor, inflamaţiile căilor respiratorii, iritaţiile pielii, insomnii,

insuficienţă cardiacă, lactaţie insuficientă, menopauză, nefroze, nevroze, osteoporoză, pieli-nefrite, prurigo, reumatism, secreţii vaginale insuficiente, sughiţ, tumori benigne sau maligne.

Preparare:

-Seminţe de mărar se vor măcina cu râşniţa de cafea. Se va lua de 3 ori pe zi câte o linguriţă din acest praf cu 10 minute înainte de mese. Se va ţine puţin sub limbă după care se va înghiţi cu puţină apă. Este unul din cele mai eficiente tratamente în foarte multe din afecţiunile de mai sus. Util chiar şi în sughiţul persistent care va trece imediat.

-Infuzie dintr-o linguriţă de seminţe de mărar care se vor pune la 250 ml apă clocotită. Se lasă acoperit pentru 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma 2-3 căni pe zi preferabil să se consume înainte de mese. Se poate face un tratament de lungă durată.

-Decoct din 2-3 linguriţe de plantă care se vor pune la 250 ml apă. Se vor fierbe timp de 10 minute după care se strecoară. Se poate folosi 3 căni pe zi perioade lungi.

Extern:

-Se poate face decoct din plantă sau seminţe în funcţie de gravitatea afecţiunii putându-se pune 2-3 linguriţe la o cană de apă. Se vor fierbe timp de 5 minute după care se strecoară. Se poate aplica extern.

-Plantă 50 g se va pune la 250 ml oţet şi se lasă timp de 8 zile agitând de mai multe ori pe zi. Se aplică la pete, pistrui sau în diferite afecţiuni ca bătături sau mâncărimi de piele.

Se poate folosi cu multe alte plante în combinaţie lucru care face ca aceste tratamente să fie foarte eficiente.

-**Tinctură**- este preferabil să se facă din seminţe pentru că este mai eficientă. Se va lua pentru aceasta 50 g de seminţe măcinate fin cu râşniţa de cafea. Se va pune peste acestea o cantitate de 250 ml alcool alimentar de 70°. Se va ţine timp de 15 zile la temperatura camerei agitând zilnic de mai multe

ori pe zi. Se va strecura după această perioadă şi se va pune în sticluţe de capacitate mai mică, care se pot închide ermetic. Se poate lua o linguriţă din această tinctură în diluţie cu puţină apă de 3 ori pe zi.

-Vin – se va lua un litru de vin alb de bună calitate în care se va pune 20g de seminţe de mărar măcinate. Se va lăsa timp de 8 zile după care se va strecura. Se va putea administra câte 50ml de trei ori pe zi, chiar în cure de lungă durată.

MĂRUL LUPULUI.

Aristolochia clematitis Fam. Aristolochinaceae

Denumiri populare: boaşele popii, curcubeţică, desagii popii, fasolea calului, fasolea ciorii, fasolea dracului, fasolea grecească, fasole grecească, ghemele popii, mărul lupului, măr lupesc, nucşoară, păsulică, poama vulpii, remf.

În tradiţia populară: frunzele crude se puneau pe răni. Cu decoctul tulpinilor florifere se spălau rănile, pecinginea, abcesele şi se făceau scăldături şi oblojeli bolnavilor de brâncă. Cu rădăcina fiartă, pisată, amestecată cu făină de porumb, se făceau legături contra gâlcilor, ungându-se pe deasupra cu grăsime de porc ori cu undelemn. În Banat, planta cu rădăcină cu tot se fierbea în oţet ori în vin roşu bătrân, apoi se făcea un stropitor din ţeavă de soc şi cu acesta se spălau, de mai multe ori pe zi rănile rele. Se mai folosea contra frigurilor. Frunzele verzi şi florile se puneau în băi contra reumatismului, îndeosebi la picioare. Decoctul rizomului uscat în 2 dl. De lapte şi 1 dl. De apă se bea contra ulcerului la stomac. Cu decoctul plantei se spăla contra ploşniţelor.

Atenţie! Este o plantă toxică. Se foloseşte partea aeriană a plantei, fără seminţe, sau rădăcini.

Compoziţie chimică: conţine acid aristolochic, magnoflorină, trimetilamină, ulei volatil, flavonoide, tanin, dioxifenalamină, săruri minerale, protide, fitosteroli, sitosterol, colină, derivaţi ai acidului hidroxicinamic,

alantoină, rezine, compuşi flavonici, substanţe amare, celuloză, zaharuri.

În cazul intoxicaţiei: apar vărsături, greţuri, scaune numeroase, urinări dese, etc. Se vor face spălături gastrice şi se va administra cărbune medicinal.

Acţiune farmaceutică: este una dintre plantele foarte puţin cercetată la noi cu toate că se pare că în alte părţi a atras atenţia cercetătorilor. Cert este că încă nu se ştie cu exactitate ce şi cum ajută în diferite afecţiuni. Se foloseşte acum mai mult empiric la foarte multe afecţiuni, de la cele mai simple la cancer, chiar cu metastaze.

Se poate utiliza în următoarele afecţiuni: abcese, afecţiunile pancreasului şi ficatului, cancer de diverse etiologii, candidoza, ciroza, cicatrici după intervenţii chirurgicale, eczeme zemuinde, fistule anale, flegmoane, furuncule, gingivita, infecţii genitale, inflamaţii, răni purulente, tricofiţie, ulcerul gastric, ulcere cronice ale pielii.

Administrare:

-Întrucât este o plantă toxică se va face numai sub supraveghere strictă medicinală. Se va administra maximum 0,1-0,5 g plantă intern preferabil sub formă de tinctură şi care se ia sub supraveghere medicală strictă.

Preparare: se va face doar la farmacii unde se poate stabili care este doza de toxină existentă în această plantă. Nu este indicat ca această tinctură să se facă în gospodărie unde nu aveţi posibilitatea să stabiliţi câte toxine există în planta culeasă, deoarece acestea pot varia foarte mult în funcţie de timpul în care s-a cules, de terenul pe care a crescut şi ce părţi ale plantei se folosesc de asemenea în ce stadiu de vegetaţie este.

MĂSELARIŢĂ.
Hiosciamus niger Fam. Solonaceae.

Denumiri populare: bob, bolunditoare, buruiană de măsele, ciumască, iarba lui Sfântu Ioan, musalari, moslad, mătrăgună, nebunariţă, sunătoare.

În tradiţia populară: era un leac obişnuit contra durerilor de măsele. Se ţinea în gură decoctul plantei ori se făceau cu el abureli.

Unele femei luau sămânţa şi o puneau într-o ulcea de apă. Făceau apoi foc din lemne de fag în cuptor sau pe vatră. După ce ardeau lemnele bine, trăgeau cărbunii la un loc şi puneau deoparte lângă ei, ulcica cu apă şi seminţe, ca să se încălzească, iar pe de altă parte presărau sămânţa cu cărbuni şi puneau peste ei o strachină cu gura în jos, ca fumul să se prindă de ea. După ce ardea sămânţa se fierbea apa din ulcea, bolnavul absorbea aburii şi fumul cu gura deschisă.

Unele femei înfierbântau o cărămidă arsă, o puneau într-o strachină şi turnau apa din ulcea peste ea, ca să se aburească cei pe care-i dureau măselele. Cu zeama de măselariţă cu ulei se spălau rănile de şarpe. În Dobrogea se folosea la băi contra insomniilor la copii.

Compoziţie chimică: frunzele conţin 0,05-0,10g% alcaloizi constituiţi din 1-hiosciamină şi scopolamină. In produsul vegetal uscat se găseşte şi atropina, forma racemică a 1-hiosciaminei.

1-hiosciamina este 1-tropiltropeina care se găseşte şi în frunzele de scopolia. Cuscohigrina aflată în rădăcină nu se află şi în frunze.

În afară de alcaloizi se mai găsesc baze volatile ca: tetrametil-1,4-diaminobutan, colină şi trimetilamină, vitamina C, o substanţă amorfă neidentificată: hioscipicrina. Spre deosebire de beladonă nu conţin metilesculentină.

Acţiune farmaceutică: produsele de hiosciam, datorită prezenţei hiosciaminei, au o acţiune asemănătoare produselor de beladonă, dar corespunzător mai slabe prin conţinutul în alcaloizi mai scăzut.

La această acţiune însă se adaugă aceia a scopolaminei care lipseşte beladonei. Scopolamina are o acţiune hipnotică datorită efectului depresiv central manifestat îndeosebi la nivelul zonei motorii, în unele boli cum sunt paralizia agitată, parkinsonismul, Delirum tremens. Acţiunea preparatelor de Hiosciamus se manifestă prin diminuarea secreţiilor (salivare, gastrică, sudoripară), inhibarea spasmelor gastrointestinale produse de purgaţie, potenţează acţiunea analgezicelor şi antipireticelor şi diminuează tulburările extrapiramidale.

Sunt contraindicate în glaucom, sarcină şi lactaţie de asemenea în hipersecreţie gastrică.

Se foloseşte la următoarele afecţiuni: astm (ţigări), alienaţie mintală, boala Parkinson, aciditate gastrică, convulsii, Delirum tremens, dureri provocate de nevrite, dureri de măsele, dureri reumatice, epilepsie, muşcături de şarpe, nevroze, nevralgie de trigemen, paralizie agitată, tuse nervoasă,

Toxicitate: simptomele sunt asemănătoare intoxicaţiei cu beladonă, în plus are acţiune depresivă asupra sistemului nervos datorită scopolaminei. Se manifestă la început prin excitaţie cu spasme uscăciune gurii, faringelui, puls accelerat apoi încetinit, ameţeli şi eventual delir, o fază astenică cu stază capilară şi o fază paralitică încheiată cu comă.

Se indică administrarea de cărbune praf în cantitate cât mai mare şi cât mai multe lichide chiar apă simplă, care să provoace voma în cazul intoxicaţiei.

Preparare:

-Frunzele se pun în ţigări împreună cu nicotina formând o ţigară antiasmatică. Se va fuma la nevoie.

-Frunze o linguriţă se fierbe timp de 5 minute în 250 ml apă şi se foloseşte în decursul zilei cu înghiţituri mici. Extern se aplică sub formă de comprese.

-Frunze mărunţite transformate praf se vor amesteca în părţi egale cu untură şi se aplică extern.
-20 g de frunze mărunţite, sau măcinate fin cu râşniţa de cafea se vor pune în 250 ml alcool alimentar de 70°. Se va ţine timp de 15 zile, în care timp se va agita de mai multe ori pe zi, pentru a extrage principiile active din plantă. Se strecoară şi se pune în sticluţe de capacitate mai mică.

Doze: tinctura se poate administra cu alte tincturi împreună. 1ml =46 picături.
Doza maximă este de 3 ml în 24 ore, 6 ml la copii peste 3 ani se administrează 5 picături pe an de vârstă şi pe zi.
-Plantă praf 1g o dată, maximum 3 g pe 24 ore.
-Ulei se va face prin punerea a 50 g de plantă mărunţită la 250 ml ulei vegetal. Se va pune pe baia de apă pentru 3 ore după care se strecoară. Se poate folosi extern pentru masaje de calmarea durerilor, fiind foarte eficient.

MĂSLIN.

Olea europea. Fam. Oleaceea.

Se folosesc doar fructele în diferite tratamente.

În tradiţia populară: măslinele pisate cu sâmburi cu tot, amestecate cu seu de oaie şi mămăligă caldă se punea la gâtul copiilor bolnavi de gâlci. Frunza şi sâmburii arşi în foc şi pisaţi amestecaţi cu rachiu, se foloseau contra durerilor de măsele. Contra tricofiţiei, se punea o măslină în spuză, se desfăcea, se scotea sâmburele şi se aplica pe leziune. Contra năjitului, se punea o măslină la urechea bolnavă şi se culca peste ea. Scrumul de sâmburi se lua contra diareei. Decoctul sâmburilor pisaţi, amestecaţi cu siminic (Antennaria dioica), se dădea contra diabetului.

Compoziţie chimică a măslinei: apă, vitaminele A, B, C, E, F, săruri minerale, materii azotate, grase, ulei, substanţe extractive, sulf, fosfor, cupru, mangan, calciu, fier, magneziu, protide, celuloză, etc.

Acţiune farmaceutică: asigură o bună digestie, laxativ, asigură drenajul biliar, purgativ, emolient, antidot al otrăvilor, colagogă, stimulează funcţionarea ficatului. Scade colesterolul. Extern ajută la înmuierea keratozelor, vindecă leziuni şi diferite răni, se foloseşte în cosmetică în diferite preparate.

Se foloseşte la următoarele afecţiuni: abcese, afecţiuni hepatice, afecţiuni digestive, alopecie, anemii, arsuri, colici, constipaţie, cosmetică, diabet zaharat, dischinezie biliară, dureri diverse, entorse, furuncule, gută, hipertensiune, hepatite, litiaze renală sau biliară, nevrite, panariţiu, paradontoză, pecingine, pioree, reumatism, unghii deteriorate, viermi intestinali.

Preparare:

-Cel mai bun este uleiul presat la rece care se foloseşte în toate afecţiunile de mai sus sub următoarele forme.

a) Câte o linguriţă dimineaţa la trezire în bolile interne ca: dischinezie biliară, hepatice, stomacale, etc.

b) Se masează gingiile în paradontoză de mai multe ori pe zi.

c) Se aplică cald pe locurile dureroase.

d) Se fac diverse preparate cu alte produse ca şi gălbenuş de ou şi se fac spălături pe cap.

e) Se ia intern câte o lingură în cazul constipaţiilor.

f) Se face un amestec cu apă de var şi ulei în proporţii egale şi se aplică în cazurile cu keratoze şi alte afecţiuni cutanate psoriazis, ihtioză, etc.

g) În gută se aplică pe locurile dureroase împreună cu frunze de ferigă aplicate cât mai fierbinţi.

h) Cataplasme cu măsline pisate aplicate în cazul răcelilor pe gât sau chiar pe piept.

i) În cazul viermilor intestinali se va lua câte o lingură de ulei dimineaţa pe stomacul gol. Este mai eficient dacă se combină şi cu alte tratamente.

j) Afecţiunile pielii cu crăpături, etc se ung cu acest ulei şi se vindecă.
k) Se face în fiecare zi următoarea cură. Se va lua în gură o lingură de ulei. Se va mesteca bine în gură timp de 20 de minute fără să se înghită deloc pentru că este toxic. Se va forma o masă tare ca o gumă care se va arunca în WC şi se va spăla bine gura. Se face în fiecare zi, minimum 10 zile. Este foarte eficient pentru că ajută la curăţirea glandelor salivare şi a întregului organism de toxine.

Uleiul de măslin este foarte util în orice afecţiune în care se solicită ulei. Acesta poate înlocui orice alt ulei fiind mult mai indicat ca orice alt ulei vegetal.

MĂTĂCIUNE.

Dracophalum moldavica Fam. Labiate.

Denumiri populare: busuioc de munte, busuioc mănăstiresc, busuiocul stupilor, melisă românească, melisă turcească, mătăcină, mintă turcească, roiniţă.

În tradiţia populară: se foloseşte ca leac pentru ochi. Din frunzele plantei se prepară apa sau spirtul de melisă.

Compoziţie chimică: ulei volatil bogat în citrol, acid cafeic, acetat de geraniol, un principiu amar, taninuri, săruri minerale, celuloză. Vitaminele A, C.

Acţiune farmaceutică: are acţiune antispastică, antiseptică, coleretică, carminativă, stomahică. Excită secreţiile gastrice ajutând la favorizarea digestiei, calmează durerile de stomac şi intestine, ajută la eliminarea gazelor din organism, ajută la dispariţia infecţiilor din intestine. Este un calmant nervos.

Se poate folosi la următoarele afecţiuni: afecţiuni oculare, atonie gastrică, balonări, colite spastice, colite de putrefacţie, diaree, digestie grea, dispepsii, dischinezie biliară, dureri abdominale, greţuri, hipoaciditate, indigestii, infecţii microbiene, meteorism, nervi, răni, spasme gastro-intestinale, stări de nervozitate, vomă.

Preparare:

Se folosesc inflorescenţele împreună cu întreaga plantă.

-Infuzie din 2 linguriţe de plantă mărunţită pusă în 250 ml apă. Se va acoperii şi se lasă timp de 10 minute după care se va strecura. În cazul în care nu există şi diabet asociat atunci se poate îndulci după gust cu miere poliflora. În cazul afecţiunilor abdominale însă este indicat să se consume ne îndulcit fiind mai eficient. Se pot consuma 2-3 ceaiuri pe zi.

-Extern se va face o infuzie din cantitatea de plantă dublă.

MĂTRĂGUNA.

Atropa belladona. Fam. Solanaceea.

Denumiri populare: cinstită, cireaşa codrului, cireaşa lupului, doamna codrului, doamnă mare, floarea codrului, floarea cucului, gugţâi, iarba codrului, iarba lupului, împărăteasa buruienilor, matragonă, nădrăgulă, paplău, ţilidonie. Din aceiaşi familie mai fac parte ciumăfaia, măselariţa, etc.

În tradiţia populară: frunzele unse cu grăsime, se puneau pe umflături. Cei care aveau friguri se legau la cap cu ele. Cu frunze aprinse se trata tusa. Rădăcina plămădită se folosea contra reumatismului, ori se făcea băi cu ea.

Compoziţie chimică: alcaloizi sunt în toată planta. Frunzele de beladonă conţin 0,3-0,5%-1% alcaloizi tropinici, baze volatile, flavone, alcaloizi tropanici, colină, enzime.

Alcaloizii sunt constituiţi în majoritate (83-98% din 1-hiosciamină, d-1- hiosciamină (atropină) scopolamină şi beladonină.

În frunzele proaspete atropina se află în cantităţi minime, dar se formează în timp mai ales la uscare prin racemizarea hiosciaminei. În rădăcini sunt cele mai multe.

Bazele volatile sunt constituite din piridină, N-metil pirolină, N-metil-pirolidină, tetrametildiaminobutan şi colină.

Caracteristic frunzelor de beladonă le este prezenţa metilsculetinei liberă sau sub formă de glicozid (scopolină) substanţă care lipseşte în frunzele de hiosciam.

Acţiune farmaceutică: preparatele de beladona îşi datorează activitatea farmaceutică îndeosebi prezenţei atropinei. Datorită acţiunii competitive specifice, atropina se substituie acetilcolinei în terminaţiile periferice postganglionare, blocând efectorii colinergici.

Prin această acţiune aceste preparate influenţează variabil toate organele şi sistemele a căror funcţionare se află sub dominaţia sistemului parasimpatic, respectiv provoacă midriază, micşorează secreţia salivară, gastrică şi sudorifică, micşorează spasmele tonice de natură vagotonică, dilată bronhiolele, permiţând o mai bună ventilare pulmonară. Alcaloizii din fructe cu gust dulceag, greţos, îi înnebunesc pe cei care mănâncă, atraşi şi de strălucirea lor aparte.

Se poate folosi în următoarele afecţiuni în ordinea utilităţii lor: hiperclorhidrie, sialoree, hiperhidroză, spasme tonice ale intestinului, spasm piloric, în tratamentul simptomatic al parkinsonismului post encefalic, în colici hepatice, nefrite saturniene, în diskinezi biliare, colite, astm bronhic. Sunt indicate ca antidot al pilocarpinei, eserinei şi nicotinei, precum şi în otrăvirile cu ciuperci.

Se prepară numai farmaceutic datorită toxicităţii.

MĂTREAŢA BRADULUI.

Usnea barbata Fam. Usneaceae.

Denumiri populare: barba împăratului, barba bradului, barba copacilor, barba ursului.

Compoziţie chimică: acid urşinic, tanin, polifenoli, substanţe amare, săruri minerale, etc.

Acţiune farmaceutică: talul lichenilor ca şi cel al lichenului de islanda are o acţiune puternică antimicrobiană nu mai permite microbilor să se înmulţească şi îi distruge în cea mai mare parte. Are puternică acţiune chiar asupra

viruşilor şi în plus ajută la întărirea imunităţii organismului. Datorită taninului se poate folosi cu succes şi în diaree în special la cele microbiene din enterocolite.

Se poate folosi la următoarele afecţiuni: afecţiuni intestinale, angine, diaree, enterocolite, gingivită, gripă, răceli, stomatite.

Preparare:

-Se va măcina cu râşniţa de cafea înainte de a se folosi. Se ia o linguriţă de praf care se va pune în 250 ml apă clocotită. Se va lăsa apoi 10 minute acoperit. Se va strecura apoi înainte de a se administra se va pune o linguriţă de bicarbonat de sodiu alimentar la această cantitate. Se va consuma cu înghiţituri mici. În cazul în care se va face gargară se va putea face cu cantitatea dublă de plantă.

MĂTURICE.

Sarothamus scoparius Fam. Fabaceae.

Denumiri populare: bucşan, călugărească, drob, grozamă, mătură verde, măturcea, sorbestru, umbra iepurelui.

În tradiţia populară: se fierbea în vin şi se aplica extern la diverse dureri caldă.

Atenţiune! Este o plantă toxică a cărei intoxicaţii produce excitaţie mare, convulsii, comă, moarte prin asfixiere.

Compoziţie chimică: ramurile tinere, frunzele şi florile conţin alcaloizii: genistină, sparteină, sarotamnină, scoparozid, epinină, amine, săruri minerale, tanin, ulei volatil iar florile conţin în plus scoparozid.

Acţiune farmaceutică: sparteină ajută la refacerea inimii în cazul aritmiilor, la afecţiunile uterine pentru că ajută în oprirea hemoragiilor. Se foloseşte la prepararea unor medicamente pentru afecţiunile cardiace.

Este interzis diabeticilor.

Se poate folosi la următoarele afecţiuni: adinamie, afecţiunile miocardului, aritmii, extrasistole, hemoragii uterine, nevroze cardiace, tahicardie, etc.

Se prepară doar farmaceutic.

MEI.

Milium effusum

Pannicum miliaceum Fam; Boraginaceae.

Denumiri populare: mei comun, mei lung, mei cu lumânări, meiul africanilor.

Compoziţie chimică: lipide, protide, acizi aminaţi: acid salicilic, fosfor, magneziu, fier, vitamina A

Acţiuni farmaco-dinamice: nutritiv, revitalizant, echilibrant nervos.

Se poate folosi la următoarele afecţiuni: astenie fizică şi intelectuală, convalescenţă, sarcină.

Preparare: -Se utilizează în alimentaţie.

MEI PĂSĂRESC.

Lithospermum purpurea-coeruleum Fam. Boranginaceae.

Denumiri populare: grâuşorul-vrabiei, iarba-omului, mălai-păsăresc, mălai-pietros, mărgeluşe, mohor, rădăcină roşie.

În tradiţia populară: se folosea local, cu zburătoare (Eupatorium cannabinum) de bubă neagră, ducă-se pe pustii şi contra durerilor interne: se bea decoctul plantelor şi se făceau cu ale scăldători.

Turta de făină cu hrean ras, miere şi sare se folosea la gâlci. În diferite dureri se aplică turtă caldă făcută din făină cu puţină apă caldă şi aplicată local cât mai fierbinte.

Compoziţie chimică: ne studiată.

Acţiune farmaceutică: se folosesc părţile aeriene şi seminţele care au proprietăţi antigutoase eliminând acidul uric, antiinflamator în special al căilor urinare, inflamaţii, inclusiv intestinale, inactivează hormonii ovarieni, combate febra, antitoxică, diuretică.

Se foloseşte în următoarele afecţiuni: adenom de prostată, afecţiuni urinare diverse, afecţiuni ovariene, în special în cancerul de sân ajutând la inhibiţia hormonilor ovarieni, boli renale, dereglări menstruale, gută, retenţie urinară.

Preparare:

-O linguriţă de plantă se pune în 250 ml apă şi se va fierbe timp de 5 minute, după care se strecoară. Se pot consuma 3 astfel de căni pe zi.

-O linguriţă de seminţe, se va măcina cu râşniţa de cafea apoi se pun în 250 ml apă. Se pot fierbe apoi timp de 10 minute după care se strecoară. Este indicat să se consume 3 astfel de ceaiuri pe zi. Este util în cazul în care se doreşte oprirea ovulaţiei pentru o anumită perioadă, caz în care poate înlocui cu succes o serie de anticoncepţionale.

MENTA.

Mentha piperita,Mentha spicata

Menta de grădină.

Mentha hortensia, Mentha crispa. Fam. Labiatae.

Denumiri populare: boroştină, camfor, diană, ferent, ghiazmă, giazma broaştei, giugiumă, gnintă, iarbă-neagră, iasmă, mintă broştească, mintă de camfor, mintă de chicuşuri, mintă moldovenească, mintă de picuşuri, mintă rece, nintă, nintă broştească, nintă de picuşuri.

În tradiţia populară: în bolile de stomac se lua plămădită bând rachiu. Cu decoctul se făceau spălături contra bubelor şi durerilor de cap, iar plantele fierte se puneau în legături. Ceaiul se da copiilor contra colicilor, iar dacă aveau dureri mari, se punea pe pântece o cataplasmă caldă din frunze de izmă, leuştean.

Pentru dureri de dinţi, se ţinea în gură rădăcină pisată cu rachiu. Pentru "ciumurleală" cu greaţă, se frecau pe corp cu izmă pisată, cu oţet, punând-o apoi şi la inimă. Cu trandafir se folosea contra diareei.

Cei bolnavi de “orbalţ” se ungeau cu miere şi presărau praf de mentă uscată. Ceaiul se mai lua contra tusei, năduşeli, răguşeli şi contra durerilor de piept, precum şi pentru a uşura naşterile. Contra durerilor de inimă se lua ceai rece. Se mai folosea la insomnii, pentru liniştirea organismului surescitat, nervos, etc.

Compoziţie chimică: frunzele şi toate părţile plantei conţin ulei eteric, lipide, acizi oleanolic, ursolic, melisie, sitosterol, orgocalciferol, amestec de parafine, acizi fenolici: cafeic, crargenic, ferulic, cumaric, lobiatenic. Taninuri, flavonoide: hesperitina, hesperitina. Glucide: ramnoză, galactoză, glucoză, fructoză, zaharoză, rafinoză, stachinoză, verbascoză. Carotenoide: radovantina, eripoxantina, violoxantina, carotină. Enzime: catalaza, peroxidaza, polifenol, oxidaza, etc. Vitaminele: C, D2, tocoferoli, acid nicotinic, săruri minerale cu elementele: potasiu, calciu, fosfor, magneziu, natriu, fier, mangan, zinc, bor, cupru, molibden. Uleiul eteric este format din mentol 52,6-63,2%, mentonă, mentofuran, hidrocarburi terpenice (pinen, terpine, felandrone, limonen, camfor, fenchen, terpinollum, sahinea, cimen, mircen, cadinen, etc. Florile conţin mai mult ulei eteric decât frunzele. Rădăcinile sunt lipsite de ulei eteric.

Acţiune farmaceutică: antiseptic, bacteriostatic, astringent, sedativ, combaterea transpiraţiei, calmează durerile, antidiareic, normalizează tranzitul intestinal, calmează nevrozele, carminativ, sudorific, antispasmodic, deodorant şi cicatrizant extern, de asemenea ajută la mâncărimile pielii pe care le înlătură.

Se poate folosi la următoarele afecţiuni: acnee, aerofagie, afecţiuni renale, ameţeli, atonie stomacală, astenie fizică şi nervoasă, balonări, boli de ficat, cardiopatie ischemică, colecistite, colici intestinale, crampe, diaree, dischinezie biliară, dureri abdominale, dureri de cap, dureri reumatice, edeme de gambă, enterocolite, flatulenţă, gastrită,

greaţă, guturai, halenă, hepatită, indigestie, infecţii gastro-intestinale, intoxicaţii, înţepături de albine, lichen, mamopatii premenstruale, nervozitate, prurigo, psoriazis, răguşeală, sâni dureroşi, scabie, spasme abdominale, toxiinfecţii alimentare, tuse, urticarie, vărsături.

Preparare:

-Frunze mărunţite- o linguriţă se vor pune la 250 ml apă clocotită. Se acopere timp de 10 minute după care se strecoară. Se pot folosi 3 astfel de ceaiuri pe zi.

-Frunze mărunţite 20 g se vor pune în 250 ml oţet de mere. Se vor lăsa timp de 8 zile timp în care se vor agita de mai multe ori pe zi. După această perioadă se strecoară. Se va folosi în cazul mâncărimilor de piele, al bătăturilor, etc.

-Tinctură din 50 g plantă mărunţită peste care se va pune 250 ml alcool alimentar de 70°. Se va ţine timp de 15 zile la temperatura camerei agitând des. Se va strecura apoi, se pune în sticluţe de capacitate mai mică şi se poate folosi intern câte 10 picături până la o linguriţă diluată cu puţină apă.

MERIŞORUL DE MUNTE.

Vaccinium vitis-idaeae Fam. Eriaceae.

Denumiri populare: cimişir, coacăz de munte.

În tradiţia populară: frunzele de merişor înlocuiesc frunzele de strugurii ursului (Arctostaphylos uva ursi) din aceiaşi familie. Ceaiul din frunze se lua contra diareei. In nordul Moldovei se luau fructele murate. Ceaiul se mai bea contra reumatismului. Mustul din boabe ca antitermic.

Compoziţie chimică: se recoltează toamna în lunile septembrie frunzele (Folium Vitis idaeae) se folosesc în terapie, frunzele, coaja şi fructele. Fructele conţin arbutină (substanţă amară), metilarbutozidă, hidrochinonă, acizi organici: benzoic, citric, chinic, malic. Tanin, vaccinin, leucoantociani, leucocianidină, everectol, cianidină, derivaţi fenoli, flavonozide, ester metilic al acidului betuloretinic, ericolină, vitaminele: C, B1,B2 A (caroten= provitamina A)

Frunzele coaja şi chiar rădăcina conţine tot aceste principii în proporţii diferite, dar toate conţin arbutozid şi hidrochinonă, săruri minerale, etc.

Acţiune farmaceutică: are acţiune diuretică şi dezinfectant renal, antiinflamator, calculolitic, detoxifiant, sudorific. Opreşte diareea datorită taninului. Arbutozida şi metilarbutozidă pe traiectul căilor urinare se dedublează în hidrochinonă şi metil-hidrochinonă, care împreună cu flavonoidele oferă acţiunea diuretică şi dezinfectantă a acestei plante, antiinflamator al vezicii urinare, antidiareic,. De asemenea are o slabă acţiune chiar şi în diabet. Se foloseşte cu bicarbonat de sodiu.

Frunzele de merişor, care constituie un înlocuitor al frunzelor de Uva Ursi (strugurii ursului) intră în componenţa ceaiului diuretic.

Se poate folosi în următoarele afecţiuni: alopecie, boli renale, catar vezical, cistite, diaree, eczeme zemuinde, gută, hemoragii, infecţii purulente, infecţii genito-urinare, inflamaţia vezicii sau a prostatei, litiază urinară urică, nefrite, pielite, răni, reumatism, uretrite, ulceraţii, tuberculoză pulmonară, tuse.

Preparare: Se pot folosi oricare din părţile plantei.

-Rădăcina- mărunţită se va pune 2 linguriţe la 250 ml apă, după care se va fierbe timp de 15 minute. Se strecoară şi se pot consuma 2 –trei căni pe zi.

-Plantă mărunţită- se va pune 2 linguriţe în 250 ml apă, după care se va fierbe timp de 5 minute. Se va strecura după care se pot consuma 2 căni pe zi.

-Fructele- se pot face decoct prin fierberea timp de 5 minute a 3 linguriţe, în 250 ml apă, sau se pot consuma aşa crude. Uscate se pot folosi doar 2 linguriţe de fructe măcinate la 250 ml apă. Se va fierbe în acest caz 10 minute. Se strecoară. Se vor putea consuma 3 astfel de căni pe zi.

-Fructe -sirop sau dulceaţă se vor putea consuma cu linguriţa sau în diferite diluţii cu apă.
-Cel mai eficient este însă tinctura care se poate face din orice parte a plantei. Se vor mărunţi 50g, apoi se va pune cu 250 ml alcool alimentar, într-o sticlă care se închide ermetic.

Se va lăsa timp de 15 zile, la temperatura camerei agitând des, după care se va strecura.

Se va putea consuma câte o linguriţă de tinctură de 3 ori pe zi în diluţie cu apă.

MESTEACĂN.

Betula verrucosa Fam. Betulaceae.

Denumiri populare: mastacân, mesteacăn alb, mestecan.

În tradiţia populară: seva obţinută primăvara prin incizii în trunchiul arborelui, o beau copii şi cei slabi să se întărească.

A fost unul dintre cei mai importanţi coloranţi vegetali. Cu frunza culeasă înspre toamnă, se colorau în galben firele sau ţesăturile.

Ramurile verzi se puneau cu un capăt în foc, iar cu seva ce ieşea pe celălalt capăt se ungea la pecingine. În Maramureş fetele se ungeau pe cap cu ea, ca să le crească părul des. Fiertura din coajă se da la oprirea udului. Din frunze se făceau ceaiuri contra durerilor de inimă, reumatism, gută. Ceaiul se lua în bolile de rinichi. În diabet se lua ceai de mesteacăn cu afin şi traista ciobanului de 3 ori pe zi înainte de mâncare.

Compoziţie chimică: saponine, tanin de natură pirohatehină, metilpentozane, flavone cu glicol demetilapigenol, betulozidă, mucilagii, zaharoză, ulei volatil, rezine, betulina, ester metilic al acidului betuloretinic, vitamina C, substanţe minerale, etc. Scoarţa tanin de natură catehică.

Acţiune farmaceutică: scade tensiunea arterială, creşte permeabilitatea vasculară, creşte diureza, sudorific antiinflamator, dizolvă calculi, elimină apa din ţesuturi, antigutos, detoxifiant (depurativ), antiinflamator articular, calmează durerile articulare. Elimină acidul uric şi colesterolul în exces deci antigutos. Este antibiotic pentru bacilul coli, streptococ auriu şi alb şi asupra bacilului antirabic. Ajută la eliminarea edemelor, etc. Extern mult folosit la spălarea părului şi în alopecii. Preparatul din muguri stimulează secreţia biliară, gastrică, intestinală. Scoarţa se poate folosi la prepararea gudronului foarte mult folosit în dermatologie.

Seva care se obţine primăvara este foarte utilă pentru toate afecţiunile de mai jos.

Frunzele tinere formează produsul oficinal (Folium Betulae); frunzele de mesteacăn intră în componenţa ceaiurilor antireumatic şi diuretic nr 2.

Se poate folosi la următoarele afecţiuni; acnee, afecţiuni cardio-renale, afecţiunile vezicii biliare, alopecie, anorexie, artroză, ascită, azotemie, avitaminoză, boli de ficat, boli reumatice, cardiopatie ischemică, colică renală, dermatoze diverse, dispepsii flatulente, eczeme infectate, edeme de natură cardiacă sau renală, gută, hipercolesterolemie, hiperhidroză, hipertensiune arterială, inflamaţii articulare, litiază urinară, nefrite cronice, obezitate, oligurie, pecingine, pete pe piele, pigmentări diverse, pistrui, plăgi, reumatism articular, transpiraţii excesive, uremie, urticarii.

Preparare: intern-

-2 linguriţe de frunze uscate mărunţite se pun la 250 ml apă clocotită. Se acopere pentru 10 minute, după care se strecoară. Înainte de a se consuma este bine ca la acest ceai, să se pună un vârf de cuţit de bicarbonat de sodiu alimentar,

pentru neutralizarea acidului betulic. Se pot consuma 3-4 ceaiuri din acestea pe zi, chiar perioade mai lungi.
-Macerat se va face din 2 linguriţe de frunze mărunţite, care se pun la 250 ml apă. Se vor lăsa de seara până dimineaţa când se strecoară. Se va pune şi la acest ceai un vârf de cuţit de bicarbonat de sodiu alimentar.
-În cazul în care se doreşte un ceai mai concentrat se va pune 2 linguriţe de plantă mărunţită la 250 ml apă clocotită. Se acopere şi se va lăsa timp de 8 ore ne strecurat, după care se va strecura. Se va pune un vârf de cuţit de bicarbonat de sodiu alimentar. Se poate încălzi puţin înainte de a se consuma. Se vor putea consuma 3 căni pe zi în special în cazul pietrelor la rinichi.
-Mugurii de mesteacăn se vor mărunţii 2 linguriţe care se vor pune în 250 ml apă. Se vor fierbe timp de 5 minute, după care se strecoară şi se va adăuga şi la acesta un vârf de cuţit de bicarbonat de sodiu alimentar înainte de a se administra. Se vor putea lua 3-4 căni pe zi.
-Seva de mesteacăn se poate consuma câte 20g de mai multe ori pe zi, preferabil înainte de mese cu 15 minute.
-Din frunze sau din muguri, se va putea face o tinctură care se face din 50 g de plantă mărunţită, care se va pune la 250 ml alcool alimentar de 70°. Se va lăsa timp de 15 zile la temperatura camerei agitând des, pentru a se extrage principiile active. Se va strecura. Se va administra în funcţie de gravitatea afecţiunii între 10 picături sau o linguriţă luată de mai multe ori pe zi.
EXTERN;
-Se poate face un ulei din 50 g de frunze mărunţite care se vor pune în 250ml ulei şi se vor fierbe pe baia de apă timp de 30 minute, după care se strecoară. În cazul în care se doreşte prepararea unei creme se va putea adăuga 50g de ceară de albine, tot la cald pe baia de apă. Şi această cremă va fi

amestecată până la răcire pentru că are tendinţa de a se stratifica. Se va aplica în strat subţire.
-În cazul în care există edeme şi se doreşte vindecarea mai rapidă se va face cataplasmă cu 50 g de plantă mărunţită care se va pune la 250 ml apă şi se va fierbe timp de 5 minute. Se va pune apoi pe o bucată de pânză şi se aplică local.

Şi această plantă se poate folosi în combinaţie cu alte plante fiind mult folosită la mai multe formule de ceaiuri tip Plafar într-o serie de afecţiuni.

MICŞUNELE RUGINITE.

Cheiranthus cheiri Fam. Brassicaceae.

Denumiri populare: floare de violă, foalchiu de iarnă, foalchine galbene, micşunică, saboi, văzdoagă, violă, viorea roşie.

În tradiţia populară: se făcea ceai care se folosea la bolile de inimă şi la afecţiunile pielii.

Compoziţie chimică: Se vor folosi plantele recoltate în timpul înfloririi şi seminţele plantei care conţin cherotoxină, cheirozidină, tanin, mirozină, săruri minerale, ulei volatil. Seminţele mai au şi acizi graşi pe lângă cele de mai sus.

Acţiune farmaceutică: laxativă, diuretică, cardiotonică, antiseptică, antiinflamatoare, antivirală, emenagog.

Se va putea folosi la următoarele afecţiuni: afecţiuni renale, afecţiuni circulatorii cu edeme, cicluri menstruale întârziate, constipaţie, excitabilitate nervoasă, gripe, herpes, poliomielită, spasme intestinale.

Preparare:

-1-2 linguriţe de plantă mărunţită se pun la 250 ml apă clocotită. Se vor acoperii timp de 10 minute după care se strecoară şi se pot consuma 2 căni pe zi. Extern se va putea folosi cantitate dublă de plantă.

MIGDALĂ DULCE

Prunus amygdalus.

(varietatea: dulcis- singura comestibilă)

Este un pom din Africa de Nord.

Compoziţie chimică: apă, materii azotate, materii grase, zahăr 0,42%, amterii extractive, celuloză, cenuşă. Ulei până la 75% oleină, ferment (emulsină), peptină, săruri minerale: calciu, fosfor, potasiu, sulf, magneziu. Vitamina A, (5,8 unuităţi pe g), B. Valoarea energetică a migdalei uscate 606 calorii la 100 g.

Acţiune farmaceutică: foarte nutritivă, aliment echilibrant, energetică mai ales pentru sistemul nervos (uscată ar putea să ţină locul pentru unii de carne), reechilibrant nervos, remineralizant, antiseptic intestinal, mai digerabilă dacă este uşor prăjită.

Se poate folosi la următoarele afecţiuni: afecţiuni nervoase, alăptare, arsuri, astenie fizică şi intelectuală, constipaţie, convalescenţă, creştere, demineralizare, dermatoze, infecţii, inflamaţii ale gâtului, inflamaţii ale căilor pulmonare, inflamaţii gastro-intestinale, inflamaţii genito-urinare, litiază urinară, otalgii (dureri de urechi), palpitaţii, piele uscată, putrefacţii intestinale, sarcină, spasme ale gâtului, genito-urinare, şi gastro-intestinale, sporturi de performanţă, tuberculoză, tuse cu accese violente.

Preparare:

-Se consumă doar 6-15 pe zi dat fiind marea ei putere nutritivă.

Lapte de migdale:

-Contra spasmelor şi a inflamaţiilor stomacului, a intestinului, a căilor urinare. Se face din 50 g de migdale, 50 g de miere la un litru de apă. Pentru a-l pregătii, se înmoaie migdalele timp de câteva minute în apă călduţă. Le curăţăm de coajă, le pisăm cu puţină apă rece, ca să se obţină o pastă. Diluăm pasta în restul apei. Dizolvăm mierea. Strecurăm printr-un tifon fin.

-Contra eczemelor uscate, contra arsurilor, erizipelului, contra mâncărimilor şi a crăpăturilor: ulei de nucă plus ulei de migdale în părţi egale.
-Contra durerilor de urechi şi pentru a-i reda supleţe timpanului se pune tot ulei de nucă cu ulei de migdale câteva picături seara la culcare călduţe.
-Contra pielii uscate se aplică de la 15-20 minute, de 2-3 ori pe săptămână ulei de migdale.
-Migdale amară (Amigdala amara) folosită în medicină, conţine acid cianhidric. O putem utiliza sub formă de cataplasme contra migrenelor, a colicilor hepatice şi nefritice şi a nevralgiilor reumatismale.
Pasta de migdale amare înlocuieşte săpunul în eczema benignă. Ea face să dispară pistruii şi este un deodorant (picioare, subţiori).

MOLIDUL.
Picea albis. Fam. Pinaceea.

Denumiri populare: brad, brad înalt, brad negru, brad roşu, brădaică, buhaci, molete, molid alb, molid gras, molidar, molid săc, molidv roşu, molift, păhui, pin roşu, podină, silhă, târâş, târscior.

În tradiţia populară: mugurii şi conurile tinere se folosesc pentru prepararea unui sirop contra tusei şi a altor afecţiuni pulmonare. În sudul Transilvaniei, în zona Banatului, mugurii se spălau, se turna peste ei apă fiartă, se lăsau 2 zile să se macereze, apoi se strecura zeama, se fierbea până scădea la jumătate şi apoi se fierbea cu zahăr.

Se lua contra durerilor de piept. Ceaiul din vârfurile tinere, crude, se lua contra năduşelii. Se mai folosea, în unele părţi, în bolile de ficat şi splină. Cu frunze de molid se făceau scăldători contra mătricilor. Cu cucuruz de molid, frunze de stejar şi boz, se făceau băi contra reumatismului

Răşina ca şi cea a mai multor conifere, în amestec cu alte leacuri era întrebuinţată la prepararea diferitelor alifii,

pentru tăieturi, bube, buboaie, umflături, junghiuri, etc. Se folosea şi pentru ceai, împotriva rănilor interne.

Compoziţie chimică: tanin, rezine, uleiuri eterice, terebentină, acid acetic, substanţe amare, răşină, ceruri, fitoncide, gume, substanţe minerale, vitamine C, B1, B2, PP, K.

Acţiune farmaceutică: antidiareică, antiseptică, antibacteriană, antiinflamatoare, antireumatismală, behică, eupeptică, tonifiantă.

Se poate folosi la următoarele afecţiuni: afecţiuni dermatologice, afecţiuni digestive, afecţiuni pulmonare, candidoză, constipaţie, colon iritabil, diaree, erupţii tegumentare, faringite, gripe, infecţii ale pielii, infecţii urinare, infecţii intestinale, plăgi ale intestinelor, răni, reumatism, tuse.

Preparare:

-Muguri zdrobiţi- 2 linguriţe, se vor pune în 250 ml apă clocotită. Se acopere pentru 10 minute, după care se va strecura. Se poate consuma îndulcită cu miere în special poliflora în majoritatea afecţiunilor de mai sus.

-Muguri zdrobiţi un Kg se vor pune cu 3 litri de apă. Se lasă la fiert timp de trei ore după care se va strecura. Se pune din nou la foc şi se adaugă la fiecare litru de lichid 750 g de zahăr. Se va fierbe până devine de consistenţa unui sirop. Se pune apoi în sticle cu dop. Se va lua câte o linguriţă care se va pune la 250 ml de apă. Se poate consuma 3-4 căni din acestea pe zi.

-Frunze zdrobite 2 linguriţe se vor pune în 250 ml apă. Se vor lăsa timp de 10 minute la fiert după care se strecoară. Se poate consuma 2-3 ceaiuri din acestea pe zi.

-Răşină se poate suge de mai multe ori pe zi ca o gumă de mestecat.

Extern:

-Se pot face aceleaşi procedee, dar se va folosi cantitate dublă de plante, inclusiv la spălături anale sau vaginale sau la diferite dermatoze. La fel se poate folosi şi la gargară.
-Răşina se poate transforma în supozitoare sau ovule cu ajutorul cerii de albine, fiind foarte utilă în foarte multe afecţiuni din cele de mai sus.
De asemenea se poate folosi şi în amestec cu alte plante medicinale.

MORCOVUL.

Daucus carota. Fam. Umbelifere.

Denumiri populare: bâlă, buruiana ruşinii, cărete, căreţi, caroţi, cinstea femeilor, cinstea fetei, merlin, mârcov, mercodi, mercoghei, morcoghei, morcoghi, morcogi, morcogei, morcoi, morcoji, morconi, morconiu, morcove, morcoji, morcozi, morcuri, morcoi, murcoi, murcoci, nap, galben, nap roşu, rădăcină dulce, ruşine, ruşinea fetei.

În tradiţia populară: morcovul copt şi sfărâmat se punea, la copii, pe bube dulci, Mustul de morcovi se dădea contra rahitismului. Cu morcovi fierţi în lapte se făceau cataplasme la inflamaţii şi răni vechi. Din morcovi raşi, stropiţi cu petrol, se făceau turte pentru gâlci. Sămânţa zdrobită, luată cu vin, se dădea în ascită şi în pneumonie. Dulceaţa de morcovi raşi se dădea contra tusei convulsive, iar fiertura de morcovi contra icterului. Se mai făcea din morcovi un pahar, se punea în el un ban de aur sau un inel şi apă, care se dădea bolnavului s-o bea. În ţinutul Năsăudului, se scobea morcovul, se punea în el apă şi un inel de aur, se ţinea o zi apoi se bea contra gălbinării. Sucul proaspăt extras din morcov ras se bea, înainte de mâncare, contra durerilor de stomac. Zeama de rădăcină ne îndulcit se lua, câte 4 ulcele pe zi, contra diareei şi frigurilor. În alte părţi decoctul rădăcinilor răzuite se lua contra durerilor de stomac; fierte în lapte, se puneau pe cocături, să tragă puroiul şi să aline durerile. Decoctul rădăcinilor se lua în boli de piept şi de

rinichi. Frunzele uscate şi pisate mărunt se punea la ochi, contra albeţei. Zeama de morcovi se folosea la hemoroizi şi la hemoragiile abundente ale femeilor.

Compoziţie chimică: arsen, asparagină, protide, hidraţi de carbon, acizi organici neazotaţi: malic, succinic, citric, fumaric, chinic, lactonic, glicolic, compuşi ai acizilor nucleici: adenină, adenozina, adenozin-5-monofosfat, hipoxantină, uridin-5-monofosfat, carotenoide: alfa-caroten, beta-caroten, potasiu, magneziu, brom, fier, calciu, cupru, mangan, fosfor, sodiu, sulf, alte substanţe minerale, caroten, levuloză, acetaldehidă, sabinen, mircenul, izopropenul, linaloolul, pectină, dextroză, ulei volatil, fibre vegetale, zaharuri, estrogeni, vitaminele A În foarte mare cantitate sub formă de beta-caroten, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E, enzime. Uleiul eteric are peste 30 de compuşi majoritatea derivaţi terpenici.

Acţiune farmaceutică: vitaminizant, tonifiante, analgezic, bactericid, antiseptice, calmante, cicatrizante, emolient, rubefiant, regenerator al pielii, tonic cutanat, ajută în lupta cu cancerul, este un bun antioxidant, reduce colesterolul, stimulează funcţia hepatică, hipoglicemiant în diabet, redă pofta de mâncare, lecuieşte ulcerul, ajută pancreasul, calmează durerea de stomac, reglează tulburările metabolismului, stopează arterioscleroza, elimină acidul uric, întăreşte capacitatea de apărare a organismului, emoliente, antianemic, sporeşte numărul de globule roşii şi hemoglobina, reglator intestinal, antiputrid, depurativ, fluidifiant biliar şi pectoral, cicatrizant gastric, creşte acuitatea vizuală, dilată vasele coronare datorită daucarinei care face acest lucru, favorizează lactaţia, vermifug intestinal. Este util în cancer pentru că are foarte mult beta caroten.

Se poate folosi la următoarele afecţiuni: abcese ale gurii, adenite, afecţiuni pulmonare, afte, astenii, astm, ateroscleroză, boli digestive (reface mucoasa gastrică), boli

infecţioase, bronşite, cancer, carii, colibaciloză, constipaţie, dermatoze, demineralizare, diaree, enterocolite, gută, hemoragii gastrointestinale, impotenţă, insuficienţa vederii şi boli diferite oculare, ictere, imunitate (o întăreşte), infecţii intestinale, insuficienţă hepatică, insuficienţa lactaţiei, paraziţi intestinali, prevenirea bolilor degenerative şi infecţioase, prevenirea îmbătrânirii, rahitism, reumatism, ulcere gastrointestinale, veruci.

Preparare:

-Morcov ras se aplică pe afecţiunile pielii. Se va lăsa timp de 30 minute după care se va spăla cu apă călduţă. Se poate face de mai multe ori pe zi.

-Suc de rădăcină de morcovi se aplică pe tegumente pentru cicatrizare. Intern se va putea consuma câte 200ml de suc de mai multe ori pe zi. Se poate folosi în combinaţie cu alte sucuri fiind foarte indicat în aproape toate afecţiunile descrise mai sus. Se vor consuma în cure de mai lungă durată. În cazul în care apare o colorare a pielii, se va întrerupe această cură pentru câteva zile după care se va putea relua. Este semnul că este prea puternică acţiunea de epurare a organismului. Se ia acest suc doar înainte de mese. Este cel mai util dintre toate sucurile de legume.

-La copii mici sucul de morcov se diluează cu apă şi se foloseşte în locul laptelui.

-Contra constipaţiei: supă dintr-un kg de rădăcini fierţi de 2 ori într-un litru de apă şi pasaţi.

-Diaree infantilă- supă de morcovi; se curăţă 500 g de morcovi, se taie în bucăţi şi se fierb într-un litru de apă până când se moaie complet. Se trec prin sita de piureu. Se adaugă apă clocotită până se ajunge la 1 litru şi se mai pune ½ linguriţă de sare. Se administrează pe parcursul a 24 ore, timp de 2-3 zile. Se poate da cu biberonul, iar partea consistentă cu lingura. Laptele se reintroduce treptat, în 5-6 zile, micşorând cantitatea de morcov utilizată de la 500 g la 100 g la litru de

apă. Se poate pentru cei mai delicaţi să se facă doar din 200 g în loc de 500 g. Se dă în acest caz o parte de supă pentru una de lapte, până la 3 luni apoi o parte supă la 2 părţi lapte, după această vârstă.
-Seminţe; infuzie cu o linguriţă la o cană de apă dată în clocot; stimulent, aperitiv, diuretic, emenagog, galactogog. La doza de 1-5 g seminţele sunt carminative (expulzează gazele intestinale).
-2 linguriţe de frunze de morcov se vor mărunţii apoi se vor pune în 250 ml apă. Se acopere pentru 10 minute după care se strecoară. Este foarte util intern mai ales în afecţiunile digestive, sau extern la afecţiunile dermice.
-Suc de morcovi se va pune în lapte, cantităţi egale. Este un bun expectorant.
-În cazul sugarilor li se poate da suc de morcovi în locul supei. La început se va da diluat cu lapte şi în cantitate mică, după care se va putea da, aşa cum este fără să mai fie diluat în funcţie de toleranţa individuală.
-Extern sucul se poate aplica chiar pe cancerul pielii. Sau se va rade şi se aplică sub formă de pastă local.
-Frunzele se pot fierbe 2 linguri la 100 ml apă timp de 5 minute apoi se aplică în loţiuni pe piele, după strecurare, iar cu plantele strecurate se va putea face cataplasmă..
-În cancer cu metastaze se indică consumul exclusiv doar al sucului în orice cantitate, fără să se mai dea alte alimente în afara sucurilor de legume în care morcovii sunt baza. Se poate în acest fel să se consume până la 3 litri de sucuri pe zi.
-Suc de morcovi 100 ml se va amesteca cu un gălbenuş de ou şi puţin ulei de măsline, se va consuma de mai multe ori pe zi. Este indicat în afecţiunile respiratorii inclusiv TBC, sau cele ale aparatului digestiv.
-Se poate folosi în diferite preparate cosmetice.
-Inflorescenţa de morcov se va pune la uscat apoi se transformă în praf şi se vor lua câte un vârf de cuţit sau o

linguriţă, de mai multe ori pe zi. Se vor lua înainte de mese, se ţin mai mult în gură, apoi se vor înghiţi. Este foarte util la dereglările ganglionare sau boli endocrine.
-Praf din seminţe de morcov câte 3 linguriţe pe zi se vor lua pentru a aduce mai mult estrogen în organismul femeilor, în osteoporoză, menopauză sau afecţiunile ovarelor. Acesta asigură o dezvoltare mai mare a sânilor şi dezvoltarea caracterelor feminine la fetele tinere. Este bun chiar şi în cazul părului în exces care apare la unele femei la menopauză, sau în cazul bufeurilor de călduri. Se va da şi soia în alimentaţie în acest caz.

MORCOVUL SĂLBATEC.
Daucus sativa Fam. Umbelifere.

Denumiri populare: bălă, buruiana ruşinii, cărete, căreţi, cariţi, cinstea femeilor, cinstea fetei, merlin, mârcov, ruşinea fetei, sculătoare.

În tradiţia populară: inflorescenţele se fierbeau în vin şi se dădeau bărbaţilor în cazurile de impotenţă.

Compoziţie chimică, proprietăţi şi preparare sunt identice cu cele ale morcovului cultivat cu menţiunea că acesta este indicat suplimentar în impotenţă când se dă inflorescenţă care este mult mai activă ca a celui cultivat.

Se poate face din inflorescenţe de morcov o tinctură care este foarte eficientă în cazul impotenţei. Pentru aceasta se vor culege inflorescenţele pe soare. Se vor spăla bine cu multă apă. Se mărunţesc după care se vor introduce într-o sticlă preferabil de culoare închisă care se poate închide ermetic. Se umple sticla fără să se îndese şi se va pune apoi peste acestea alcool alimentar de 70°, până se umple sticla. Se vor lăsa timp de 15 zile agitând des. Se vor strecura apoi se pun în sticlă mici. Se va lua câte o linguriţă de 3 ori pe zi diluată cu apă în cazurile mai grave sau doar o linguriţă la nevoie.

MURUL.

Rubus fruticosus. Fam. Rosaceae.

Denumiri populare: mur de pădure, mur negru, mur pădureț sălbatec, mură, mur tufos, rug, rug de mure.

În tradiţia populară: ceaiul din frunze şi vlăstari tineri sau decoctul rădăcinii se lua contra tusei, diareei şi dizenteriei. Fiertura din frunze, flori şi ramuri tinere, se folosea la bronşite. La Răşinari, murele se fierbeau cu untură şi se luau contra tuberculozei pulmonare. Vinul din mure se lua la catare. Ceaiul şi decoctul din rug sfărâmat şi amestecat cu unsoare de porc, se făcea o alifie contra bubelor la copii. Ceaiul din decoct de mure se lua contra leucoreei. Cu frunze arse sfărâmate se făcea o alifie pentru bube la copii. Se folosea de asemenea în multe leacuri mai ales în ceaiuri împotriva răguşelii şi a junghiului provenit din răceală.

Compoziţie chimică:fructele-84% apă, acid izocitric, succinic, oxalic şi malic, monoglucida cianidică, zahăr, materii grase, proteine, tanin, flavone, un principiu colorant, săruri minerale, calciu, magneziu, fosfor, potasiu, dar diferă de solul în care au fost crescute. Vitaminele A, B1, B2, B5, B6, C, E.

Frunzele, mugurii ramurile tinere: tanin, flavone, acizi organici: malic, succinic, lactoizocianic, oxalic, vitamina C, inozitol, celuloză şi multe alte substanţe minerale.

Acţiune farmaceutică: frunzele-astringente, antiseptică, dezinfectante, fac imposibilă înmulţirea microbilor, moderează secreţiile, provoacă strângerea ţesuturilor, antidiareice dezinfectante, stomahic, spasmolitice.

Fructele: tonic, astringente, laxative, depurative, nutritive, Reglează acţiunea melaninei fiind utilă celor cu dereglări ale acestei substanţe (vitiligo, etc), redă acuitatea vizuală, reface celulele lezate ale tubului digestiv. Este util în diabet.

Se poate folosi la următoarele afecţiuni: afecţiuni dermatologice, afecţiuni oculare, afecţiuni pulmonare, afte,

amigdalită, anemie, angine, boli de colagen, boli renale, bronşite, cancer, ciclu menstrual neregulat, constipaţie cronică, colită de putrefacţie, ciclu menstrual neregulat cu hemoragii mari, dezinfectant intestinal, diabet, diaree, dismenoree, enterocolite, fisuri anale, gastrită hipoacidă, gingivite, hemoragii, hemoroizi, inflamaţii laringo-esofagiene, infecţii intestinale sau urinare, leucoree, psoriazis, refacerea celulară mai ales a tubului digestiv, chiar şi la cei recent operaţi, stomatite, ulcer gastric, varice.

Preparare:

-2 linguriţe de frunze mărunţite, se vor pune la 250 ml apă clocotită. Se va acoperi pentru 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma 3-4 căni pe zi. Cu o cantitate dublă de plantă se va putea face gargară sau spălături vaginale sau alte aplicaţii pe piele. În toate afecţiunile descrise.

-Suc din fructe în orice cantitate, în funcţie de toleranţa individuală. Este util să se facă o cură cu câte 200 ml suc de 3 ori pe zi, o perioadă de minimum o lună în afecţiunile mai grave. Se va putea amesteca cu orice alt suc.

-Siropul se va putea folosi câte o linguriţă de mai multe ori pe zi. La fel dulceaţa.

MUŞEŢEL.

Matricaria chamomilla Fam. Compositae.

Denumiri populare: mamoriţă, mărariul câinelui, matricea, mătricea, momoriţă, morună, muşăţăl, muşăţea, muşcăţel, muşeţel de câmp, ochiul boului, poala Sfintei Marii, roman, romaniţă, romoniţă, romoniţă bună, romoniţă mică, rumaniţă, rumâniţe, rumoniţe.

În tradiţia populară: decoctul se folosea la spălături şi oblojeli contra durerilor de cap. Contra durerilor de urechi se făcea cu el abureli, ori spălături cu decoctul florilor. Se folosea şi la răni, bube, bube dulci, hemoroizi. Ceaiul se lua contra tusei, răceli, reumatismului. Decoctul se ţinea călduţ în gură, contra durerilor de dinţi; se mai făcea cu el gargară,

contra durerilor de gât. Peste tot era folosit la durerile de stomac. Sub formă de ceai sau plămădit în rachiu, de seara până dimineaţa, se lua contra vătămăturii.

Foarte frecvent era întrebuinţat pentru uşurarea naşterilor, a complicaţiilor sau a altor afecţiuni feminine.

Compoziţie chimică: oficinale sunt capitulele florale cu pedunculul de cel mult 1 cm, recoltate pe timp însorit după ce s-a ridicat roua şi când florile lor ligulate sunt dispuse orizontal, mai târziu răsfrângându-se. Conţin: ulei volatil aproximativ 0,3%, colorat în albastru datorită prezenţei azulenelor, chamazulenul se formează sub acţiunea enzimatică.

Se mai găsesc: sesquiterpene monociclice numite A, B, C, alcooli sesquiterpenici între care bisabolul, derivat de la sesquiterpena A, aspigenină, liberă şi sub formă glicozidică, quercimeritrina, umbeliferonă şi metilumbeliferonă.

În afară de ulei volatil şi flavone, florile conţin rezine, un mucilagiu care este constituit din anhidrida acidului galactouronic, legat de galactoză, glucoză, arabinoză, xiloză, ramnoză, substanţe minerale diferite în funcţie de sol.

Acţiune farmaceutică: au acţiune antiflogistică a azulenelor şi favorizează repararea ţesuturilor datorită prezenţei proazilenelor şi a azulenelor, normalizează secreţia acidului clorhidric în stomac. Prin acţiunea lor se eliberează histamina care stimulează aparatul reticuloendotelial. Au şi o acţiune spasmolitică datorată derivaţilor cumarinici şi flavonici, antihistaminice, antiseptice, precum şi o acţiune antinevralgică uşor sedativă.

Substanţele mucilaginoase acţionează asupra intestinului întârziind absorbţia, sau prelungind acţiunea asupra mucoasei intestinale a medicamentelor ingerate în acelaşi timp.

Se pot administra ca amar-aromatic, stomahic, şi antispasmodic, utile mai ales în inflamaţiile gastrice, în stări dispeptice, etc. Acţionează şi asupra colitelor sau în inflamaţii intestinale diverse.

Se poate folosi la următoarele afecţiuni: abcese dentare, afecţiuni bucale, afecţiuni dentare, afecţiuni gastro-intestinale şi stomacale, amigdalite, arsuri, astm bronhic, Balanite, balonări, boli de ficat, bronşite, cataruri, cearcăne, conjunctivite, colici, colorarea părului, colite, dermatoze diverse, diaree, dismenoree, dizenterie amebiană, dureri de urechi, eczeme zemuinde generalizate, enterocolite, faringite, furuncule, gripă, hemoroizi, hidrosadenite, infecţii renale, infecţiile pielii, inflamaţiile căilor urinare, inflamaţii acute sau cronice, leucoree, leziuni lichefinizate, menstre dureroase, nevralgii, panariţiu, prurit senil, răceli, răni purulente, stări alergice, stări febrile, stomatite, tenuri iritate, tulburări digestive, toxiinfecţii alimentare, tulburări dispeptice, ulceraţii cronice, ulcere de gambă, vaginite.

Preparare:

-Infuzie din 2 linguriţe de plantă, puse în 250 ml apă clocotită. Se acopere apoi 10 minute după care se strecoară şi se pot consuma 2 căni pe zi.

-Infuzie din 100 g flori puse într-un săculeţ de pânză care se cufundă pentru 10 minute în apă clocotită după care se vor face băi generale în afecţiunile pielii extinse.

-Infuzie din 20g plante care se pun la 1 litru de apă, pentru 10 minute după care se strecoară şi se pun pe tenurile sau pielea iritată.

-Infuzie din 30 g flori la 500 ml apă clocotită. Se vor lăsa apoi timp de 10 minute acoperite, după care se vor strecura şi se poate folosi la spălături în afecţiunile externe.

-Comprese cu flori care se vor pune în apă clocotită, apoi se strecoară după 10 minute şi florile se vor pune în pansamente iar ceaiul se va putea consuma intern.

-Decoct din 2 linguriţe de flori fierte pentru 5 minute apoi strecurate care se vor aplica pe piele în afecţiunile de mai sus.

-50 g flori mărunţite se vor pune în 250 ml ulei de floarea soarelui. Se vor ţine apoi timp de 3 ore pe baia de apă. Se vor strecura. În cazul în care se doreşte a se face o cremă se va adăuga la acest ulei şi ceară de albine- aproximativ 50g. Se pun din nou pe baia de apă, după care se va lua de pe foc, se mestecă în permanenţă pentru că are tendinţa de stratificare. Uleiul se poate folosi şi intern luat câte o linguriţă dimineaţa pe nemâncate în afecţiunile gastrice.

MUŞTAR ALB.

Sinapis alba Fam. Cruciferae.

Denumiri populare: curpen alb, hordel, hrenoasă, muştar bun, muştar de grădină, rapiţă albă, rapiţă de grădină, rapiţă de muştar.

În tradiţia populară: muştarul se punea la ceafă sau la urechi, contra durerilor de cap. Pisat mărunţel, cu lapte dulce, se folosea contra orbalţului. Rădăcina fiartă cu vin, se lua dimineaţa şi seara contra treapădului.

Era un leac obişnuit contra junghiurilor; se amesteca făina de muştar cu oţet, se făcea o turtă şi se punea în legătură.

Alţii luau o parte făină de muştar şi 2 părţi de grâu, le amestecau le puneau pe o cârpă şi apoi ţineau 5-6 ore pasta făcută cu oţet. În locul de făină se foloseau uneori tărâţe de grâu.

Unii făceau băi cu părţile aeriene ale plantei, contra reumatismului şi răcelii.

Compoziţie chimică: oficinale sunt numai seminţele ajunse la complecta lor maturitate (Semen Sinapis nigrae sau Semen Brassicae nigrae) seminţele conţin ulei vezicativ, mucilagii, glicozide. Sinalbina produce glucoză, esenţă de muştar, sinigrină, sinapină, miroznă, etc. Esenţa este puternic aromată cu gust picant. Săruri minerale, mucilagii, etc.

Acţiune farmaceutică: seminţele laxative, stimulente ale secreţiilor gastrice şi biliare, reglează tranzitul intestinal încetinit. Util în crearea poftei de mâncare datorită faptului că stimulează secreţia gastrică. În soluţie apoasă ia naştere o substanţă care irită mucoasa intestinală, laxativ mecanic.

Se poate folosi în următoarele afecţiuni: afecţiunile esofagului şi ale stomacului, în special în cazurile în care sucul gastric este lipsă. Anorexie, constipaţie, rino-sinuzite, circulaţia sângelui deficitară.

Preparare: seminţele se pot lua sub formă de boabe când se înghit aşa cum sunt câte 4-8 boabe o dată în afecţiunile stomacului, constipaţie, etc.

-Se folosesc la diferite preparate culinare pentru a se aromatiza în scopul redării poftei de mâncare, sau pentru refacerea circulaţiei sângelui dereglate.

-Se face făină care se va aplica extern în cazurile în care se va dori refacerea circulaţiei. Se vor ţine în funcţie de toleranţă după care se va spăla local cu apă caldă.

Se poate folosi de asemenea în combinaţie cu alcool sanitar şi se aplică extern în cazurile în care există anumite dureri, reumatismale sau de altă natură.

Seminţele de muştar măcinate, cunoscute şi sub numele de făină de muştar (Farina Sinapis) se folosesc extern sub formă de cataplasme de făină de muştar sau sinapse, băi de muştar şi hârtie de muştar (Charta Sinapista).

Cataplasmele se prepară astfel: făina de muştar se amestecă cu apa la temperatura camerei 20-30° şi se obţine o pastă, apoi se lasă în repaus 10-15 minute timp în care ia naştere esenţa (uleiul) de muştar care este principiul activ; după aceea pasta se aplică pe locul bolnav unde se menţine 10-15 minute când se produce revulsia; se aplică de obicei în afecţiunile pulmonare.

Cataplasmele nu se folosesc la copiii mici.

Băile de muştar: se obţin din pasta de făină de muştar după ce s-a format uleiul de muştar, care se amestecă cu apa caldă pentru baie.

Hârtia de muştar se obţine tot din făina de muştar, însă fără ulei, care este fixată pe fâşii de hârtie cu ajutorul unei soluţii de cauciuc.

MUŞTAR NEGRU.
Brassica nigra. Fam. Crucifere.

Denumirea populară: hardal, harşti, muştar de câmp, muştar sălbatic, rapiţă de muştar, rapiţă sălbatecă.

În tradiţia populară: se folosea la fel ca cel alb. Este de preferat însă acesta, care se folosea încă de mulţi ani în tradiţia populară în special la cataplasme şi băi contra nevralgiilor şi reumatismului fiind mai util ca cel alb.

Compoziţie chimică: izotiocianat de oil, siringrozidă (tioglicozidă) prin hidroliză sub acţiunea unei enzime-mirozină, ce se găseşte în celulele muştarului pune în libertate olil senevolul (aglicon), esenţă de muştar, mucilagii, lipide formate din gliceridele acizilor oleic, linoleic şi erucic, proteine, colină şi săruri minerale.

Acţiune farmaceutică: datorită alilsenevolului, seminţele de muştar negru au proprietăţi rubefiante. Proprietăţile iritante sunt diminuate de mucilagiile existente în seminţe.

Se poate folosi la următoarele afecţiuni: angine pectorale, artrite, bronşite, cardialgii, dureri diverse, gripă, insuficienţă circulatorie arterială, inflamaţii cronice, inflamaţii artritice, nevralgii diverse, peladă, periartrite, pneumonii, răceli, reumatism, sciatică, sindromul Raynoud, traheo-bronşite.

Preparare: se foloseşte doar extern, intern poate produce o serie de dereglări.

-Extern produce o congestie superficială cu efect de decongestionare chiar şi în profunzime, pentru zona la care se aplică. Este preferabil să se folosească făina de muştar.
-Peste 50 g de făină de muştar se pune apă caldă. Se face o pastă care se va aplica pe o bucată de pânză, apoi se va pune pe locul care se doreşte a fi tratat. Se va ţine în funcţie de toleranţa individuală a fiecăruia. În cele mai multe cazuri este suficientă o perioadă de 20 de minute după care se va spăla local cu apă caldă, pentru a nu se irita local.

În cazurile în care este vorba despre o piele mai sensibilă se va ţine o perioadă mai scurtă sau se amestecă cu uleiuri diverse sau alte plante, chiar cu făină de in care este deosebit de utilă în aceste cazuri, în special la copiii la care se aplică.

MUTĂTOAREA.

Bryonia alba Fam. Cucurbitaceea.

Denumiri populare: bodicică, căţărătoare, cireaşa câinelui, curcubeţea, gurare, împărătească, ludaie de pământ, morcova ielelor, mutătoare cu poame negre, poamă sălbatecă, suitoare, tigvă de pământ, turbeaza cânelui, turnari, zbârnată.

Specia Bryonia dioica (mutătoarea cu poame roşii) are fructele roşii asemănătoare cu cea neagră diferind doar culoarea fructelor. În privinţa tratamentelor şi a compoziţiei sunt foarte asemănătoare.

În tradiţia populară: a fost între cele mai importante plante din medicina populară, ceea ce a sugerat numele de "împărătească". Rădăcina pisată se punea în legături contra durerilor de cap. Rasă şi amestecată cu untură râncedă de porc, se folosea pentru "chelbe", iar cu mâzga ei se ungeau fetele pe cap ca să le crească părul. Friptă în unsoare de porc cu pucioasă, se întrebuinţa contra scabiei. Se punea în rachiu contra vătămăturii. Unii o tăiau în felii, o înşirau pe sfoară şi o puneau la uscat; când o foloseau, o pisau mărunt şi o amestecau cu rachiu; sau făceau din ea o turtă, pe care o puneau pe pântece. Decoctul rădăcinii se lua contra frigurilor.

Rădăcina se cocea, se amesteca cu miere şi rachiu, din care se lua dimineaţa câte o linguriţă, contra durerilor de piept, a năduşelii. Floarea, fiartă în vin sau apă se bea pentru a opri vărsăturile cu sânge. Cu rădăcina rasă se mai folosea la muşcături de şarpe sub formă de cataplasme.

Este o plantă toxică.

Compoziţie chimică: rădăcina conţine brionicină, luponină, tionospermină, triterpene tetraciclice (cucurbitacina, elaterina), răşini, substanţe amare, tanin, aminoacizii: citrulina, acid glutamic, etilaspargină, uleiuri volatile, substanţe toxice necunoscute, substanţe minerale, etc.

Doxa mortală=40 bace

Acţiunea farmaceutică: are acţiune paralizantă asupra sistemului nervos, delir, moarte. Intoxicaţia se manifestă prin diaree cu sânge. Ca antidot se poate folosi cărbunele medicinal şi multe lichide care să dilueze principiile active din plantă. Are în special acţiune diuretică şi purgativă. De asemenea se mai pot cita efectele care le are în inflamaţii şi dureri reumatismale.

Se poate folosi la următoarele afecţiuni: alopecie, constipaţie, dureri de cap, reumatism.

Preparare: suc de rădăcină se va lua cu precauţie intern câte o jumătate de linguriţă.

-Se va face o **tinctură** din 20 g rădăcină mărunţită care se va pune în 250 ml alcool de 70°. Se va ţine timp de 15 zile agitând des. După 15 zile se va strecura. Se poate lua câte 10 picături intern. Extern se aplică pe locurile dureroase această tinctură, care se va pune pe un pansament îmbibat cu această tinctură.

-Plantă proaspătă (rădăcină), se va pune sub formă de rondele pe locurile dureroase.

-Plantă proaspătă se va pune în oţet, o parte plantă mărunţită şi 2 părţi oţet. Se va ţine timp de 8 zile după care se va

strecura. Se va putea aplica în cazul mâncărimilor sau a durerilor pe care le calmează foarte bine.
-Cataplasme cu plantă proaspătă se poate aplica pe locurile dureroase, pentru înlăturarea durerilor.

MUTULICĂ.

Scopolia carniolica Fam. Solanaceae.

Denumiri populare: mătrăgună mică, nimeaţa, sculătoare mare. Se folosesc rizomii.

În tradiţia populară: în ţara Oltului era un leac obişnuit contra reumatismului. Rădăcina se fierbea, din decoct se bea puţin, iar cu restul se făceau spălături şi băi. Unele babe făceau cu ea abureli, iar pentru băutul fierbeau o cantitate mai mică, în apă sau vin. Nu se hotărau să dea prea uşor această plantă pentru că mulţi din cei care luau înnebuneau, câteva ceasuri, o zi şi apoi îşi reveneau. Se mai folosea la impotenţă.

Compoziţie chimică: rizomii şi rădăcinile plantei conţin un alcaloid în care predomină atropina. Mai conţine belaradina, hiosciamină, scopolamină, scopină tropică.

Intoxicaţie: în cazurile în care se foloseşte accidental este bine să se ia cărbune medicinal, purgative sau chiar spălături gastrice şi clisme. Semnele intoxicaţiei: dilatarea pupilei, uscarea gâtului, senzaţie de sete, halucinaţii, delir, pierderea cunoştinţei, tetanie şi moarte.

Se poate folosi doar prin preparatele farmaceutice, fiind prea toxică să se poată prepara în gospodărie fără pericolul mortal pe care-l are această plantă. Există multe cazuri în care s-a folosit pentru impotenţă şi omul a murit. Chiar dacă este foarte eficientă în multe cazuri, nu este bine să se folosească. În trecut se folosea ca plantă în diferite rituale magice.

Nalba creaţă- Malva crispa. Nalbă de cultură- Malva glabra. Nalbă de grădină- Althea rosea.

Nalbă de pădure-Malva silvestris. Nalbă mare-Althea officinalis.Nalbă mică-Malva negleta. Nalbă sălbatecă- Malva pusilla.

Toate sunt din familia Malvaceae.

Denumiri populare: bănuţei, caş, colăcel, colăceii babei, caşul popii, floarea zgăibii, mălagă, nalbă, tirte.

În tradiţia populară: frunzele şi florile crude ori decoctul lor se folosea la bube, umflături şi abcese. Rădăcina fiartă în lapte se pune al orice bubă ca să spargă. Planta fiartă cu rădăcină cu tot se punea în legături contra umflăturilor la picioare. Ceaiul sau decoctul din flori, frunze sau rădăcini sa lua în mod curent contra tusei, durerilor de piept şi năduşelii. Pentru răceală la plămâni, se bea ceai de nalbă cu flori de soc.

Din frunză uscată la umbră se făcea un ceai, care se bea amestecat cu lapte dulce, contra durerilor la rinichi. Contra ascitei, se fierbea nalbă cu urzici crăieşti şi pătrunjel de câmp şi se bea câte o ceaşcă din decoct, dimineaţa, la amiază şi seara.

Decoctul frunzelor şi florilor sau planta pisată şi pusă în rachiu se lua pentru leucoree. Ceaiul din frunze şi flori se mai lua pentru încetarea hemoragiilor interne.

Compoziţie chimică: sunt folosite frunzele (Folium Malvae) conţin: mucilagii care prin hidroliză dau acid galacturic, acid uronici, ramnoză, arabinoză, glucoză, metilpentoze, amidon, zaharuri, asparagină, substanţe grase, pectine, betainǎ, tanin, substanţe rezinoase, alteina (în special în flori-este un colorant, mucilagii, tanin, flavonoide), etc.

Acţiune farmaceutică: emolientă, calmantă, antiinflamatoare, secretolitică pulmonară, inclusiv la afecţiunile interne sau externe. Ajută la refacerea mucoaselor. Are acţiune behică. Expectorantă, emolientă, antiinflamator renal şi gastrointestinal, calmant.

Frunzele intră în compoziţia speciilor pectorale şi a ceaiurilor pentru gargară şi pectorale.

Se poate folosi la următoarele afecţiuni: abcese, afecţiuni bucale inflamatorii, afecţiuni congestive ale pielii, aftoză bucală, boli infecţioase, bronşite, cistite, constipaţie, cuperoză, dermatoze, eczeme, enterite, furunculoză, gastrite, hemoroizi, infecţii renale, iritaţiile aparatului digestiv, iritaţiile aparatului renal şi urinar, infecţii renale, laringite, pleurite, răni, stomatite, traheite, tulburări gastro-intestinale, ulceraţii, vaginite.

Preparare:

-Infuzie din 2 linguriţe de flori mărunţite care se vor pune la 250 ml apă clocotită. Se foloseşte atât intern cât şi extern.

-Decoct din 2 linguriţe de plantă (rădăcină) care se va pune la 250 ml apă. Se va fierbe timp de 5 minute după care se strecoară. Se poate folosi atât intern cât şi extern.

-Macerat din 2 linguriţe de rădăcină mărunţită care se pune la 250 ml apă. Se va ţine timp de 8 ore după care se strecoară. Se va putea folosi la afecţiunile de mai sus. Este cel mai util în afecţiunile aparatului digestiv şi respirator acest preparat.

Se poate folosi în diferite combinaţii cu alte plante medicinale.

NAP.

Brassica napus Fam. Brassicaceae.

Denumiri populare: broajbe, ciuş, colză, curechi chinezesc, curechi de câmp, hordal, napi curecheşti, napi de mirişte, napi de vară, napi sălbatici, pere de pământ, rapiţă, rapiţă colţă, rapiţă de câmp, rapiţă măruntă, rapiţă sălbatecă, ripac, turnep, tuş.

În tradiţia populară: frunza se punea pe tăieturi, răni, buboaie. Cu sfecl□□□

□□□

Denumiri populare: caprine, cocoriţă, cuprine, flori de primăvară, fulie, găluşte, ghiocei albi, ghiocei de munte, ghiocei de grădină, ruşcuţă plină şi goală, chirseniş, zarnaiadele.

În tradiţia populară: în sudul Transilvaniei, ceaiul se folosea la durerile de piept, în aprinderile de plămâni, pentru suspin şi bătaie de inimă.

Bulbii aceste plante sunt mortali în doze de peste 10g. pe zi.

Compoziţie chimică: alcaloizi narcisină şi glicozide ale izometonului. Bulbii conţin alcaloizii licorenină, gelantina, licorina, narcisidina sunt foarte toxici. Simptomele intoxicaţiei sunt: hipertensiune accentuată, somnolenţă, mişcări convulsive, degenerarea funcţională a ficatului.

Acţiune farmaceutică: florile au proprietăţi liniştitoare, calmante, emoliente, dezinfectante, antiseptic pulmonar.

Se poate folosi la următoarele afecţiuni: anxietate, astm, diaree, nevroză cardiacă, stări de agitaţie sau nervozitate, tahicardie, tuse.

Preparare:

-2 linguriţe de petale de narcisă se vor pune în 250 ml apă clocotită. Se vor acoperii pentru 10 minute după care se poate consuma câte 2 căni pe zi. Este mult mai util ca această plantă să se combine la preparare cu alte plante şi atunci efectul tratamentului este mai puternic.

-Sirop- într-un borcan se vor pune un strat de petale de narcisă care se vor acoperii cu miere, apoi încă un strat de petale şi alt strat de miere. Se va face tot aşa până la umplerea borcanului. Se va lăsa apoi 2 luni la rece timp în care nu se umblă la borcan. După acest interval de timp se poate strecura şi se poate apoi consuma ca orice sirop în diluţie cu apă.

NARCISA GALBENĂ.

Narcissus pseudonarcissus Fam. Amaryllidaceae.

Denumiri populare: bureţi, caprine, gheocei, ghiocei de grădină, narcise, zarnacadele.

Proprietăţi, preparare; sunt identice cu cele ale narcisei albe

NĂPRASNIC.

Geranium robertianum. Fam. Geraniaceea.

Denumiri populare: bănat, buruiană de roşaţă, buruiană de săgetătură, ciocul berzei, iarba pârciului, iarbă priboi, iarba sângelui, închegătoare, năpaşnică, priboi, şovârf, ursan.

În tradiţia populară: cu dosul plantei se făceau spălături şi oblojeli la junghiuri, mătrici, reumatism. Se mai bea în credinţa că opreşte orice scurgere, pierdere de sânge. Cu decoctul se făceau spălături la roşeaţă.

Compoziţie chimică: părţile aeriene conţin geraniină, ulei volatil, acid elagic, tanoizi, rezine, etc.

Acţiune farmaceutică: astringentă, antiinflamatoare, reglează ciclul menstrual, rezolvă sterilitatea femeilor, vindecă bolile intestinelor, ajută la lupta cu cancerul, în special în zona genitală, antibiotic, antihipotensivă, antihemoragică, antiseptică, dezintoxică organismul, distruge microorganismele patogene, tonifiantă, diuretică, depurativă, vasoconstrictoare.

Se poate folosi la următoarele afecţiuni: afte, amigdalită, angine, boli intestinale, bolile organelor genitale, boli de ochi, bronşită, cancer, ciclu menstrual prelungit, cistită, chisturi ovariene şi renale, contuzii, diabet, diaree, dureri reumatice, enterite chiar hemoragică, epistaxis, frigiditate, hemoragii, herpes inclusiv cel genital, hipermenoree, impotenţă, infecţii pulmonare, inflamaţiile pielii, inflamaţiile chiar acute ale intestinului, leucemie, leucoree, pecingine, pelagră, plăgi şi ulceraţii, răni, reumatism, sterilitate, stomatite aftoase, tuberculoză, varice.

Preparare:

-Cel mai eficient este folosirea puberei de plantă. Aceasta se face cu ajutorul râşniţei de cafea. Se va lua 1-2 linguriţe de 3 ori pe zi, în special în afecţiunile grave. Se poate face acest lucru o perioadă mai lungă fără efecte secundare. Este foarte util în special în afecţiuni cancerigene.

-Se vor pune 2 linguriţe de plantă la 250 ml apă la temperatura camerei. Se va lăsa pentru 8 ore după care se va strecura. Separat se va face din 2 linguriţe de plantă un infiltrat. Acesta se va pune în 250 ml de apă clocotită. Se va acoperi pentru 10 minute, după care se va strecura. După ce acesta se mai răceşte se amestecă cu primul preparat şi se consumă în cursul unei zile.

-**Tinctură**- se vor pune 50 g de plantă mărunţită sau chiar transformată în praf într-o sticlă. Peste acesta se va pune alcool alimentar de 70°. Se va ţine apoi timp de 15 zile, timp în care se va agita de mai multe ori pe zi, pentru a se extrage principiile active din plante. Se va strecura după această perioadă.

Se va putea lua câte o linguriţă din tinctură de 3-4 ori pe zi diluată cu apă. Este bine ca aceasta să se ia înainte de mese.

NĂSTUREL.

Nasturtium officinale. Fam. Crucifere.

Denumiri populare: aişir, bobâlnic, bobornic, brâncuţă voinicească, cardamă, creson, creviţă, frunza voinicului, hreniţă, iarba voinicului, măcriş, măcriş de baltă, năsturea, pribolnic, voinică.

În tradiţia populară: are proprietăţi diuretice şi se folosea sucul proaspăt, uneori subţiat cu lapte, sirop, salată şi tocătură de frunze. Se mai folosea în boli de piele. Ca plantă medicinală şi condimentară a fost cunoscută din antichitate.

Compoziţie chimică: protide, hidraţi de carbon, o substanţă amară şi un produs sulfoazotat cu gust de asemenea

amar, săruri minerale de fier, magneziu, fosfor, iod, calciu, arsen, cupru, zinc, sulf, vitaminele: A, B1, B2, C, E, niacină.

Acţiune farmaceutică: nu se poate utiliza decât proaspătă pentru că prin uscare îşi pierde principiile active. Este afrodisiac, diuretică, depurativă, stomahică, expectorantă, tonică, vitaminizant, măreşte cantitatea de urină care se elimină, stimulează sucul gastric şi cel biliar, scade glicemia, antidot al nicotinei.

Se poate folosi la următoarele afecţiuni: acnee, alergii, alopecie, arsuri, boli limfatice, boli de rinichi şi vezică, boli de piele, bronşită, calculoză renală, cancer, constipaţie, diabet zaharat, dischinezii biliare, diateze, eczeme, efelide, gingivite, herpes vaginal, hidropizie, impotenţă, inflamaţiile pielii, leziuni herpetice, paradontoză, prurit vulvar, rahitism, stomatite herpetice, toxiinfecţii, ulcere cronice ale pielii, viermi intestinali.

Preparare:

-Se va folosi doar planta proaspătă sub formă de suc care se va lua intern câte o linguriţă minimum de mai multe ori pe zi. Extern se va folosi atât sucul cât şi planta proaspătă cu care se vor face cataplasme sau pansamente.

NĂUT.

Cicer arietinum.

Plantă ierbacee din Asia. Se foloseşte sămânţa.

Compoziţie chimică: lipide, substanţe azotate, amidon, hidraţi de carbon, săruri minerale- fosfor, potasiu, magneziu, calciu, sodiu, siliciu, oxid de fier, arsenic, asparagină, vitaminele B, C.

Acţiuni farmaceutice: energic, diuretic eliminator al acidului uric şi al clorurilor, antiseptic urinar, stomahic, vermifug.

Se poate folosi la următoarele afecţiuni: astenii, insuficienţă digestivă, litiază urinară, munci care cer forţă, paraziţi intestinali.

Preparare:

- ciorbă diuretică: năut 100 g, orz 150 g. Se fierbe o jumătate de oră într-un litru de apă şi se adaugă pătrunjel proaspăt. Lăsaţi să se infuzeze 10 minute. Se beau 3 pahare pe zi.

- Se prăjesc boabele, se macină şi se pune o linguriţă de făină prăjită la 100 ml apă. Se obţine o cafea care se poate bea de 3 ori pe zi câte o ceaşcă.

NĂVALNIC.

Phyllitis ocolopenobium sau Scolopendrium vulgare
Fam. Polipodiaceae.

Denumiri populare: ferigă, iarbă de urechi, limar, limba boului, limba vacii, limba vecinei, limbariţă, odolean, podbal, razele soarelui.

În tradiţia populară: rădăcinile pisate şi frunzele se foloseau la vindecarea rănilor. Din frunze se făcea un ceai pentru tuse, năduşeală şi fierbinţeală. Năvalnicul pisat, fiert în rachiu de drojdie, se bea dimineaţa, pe nemâncate, contra vătămăturii. Fiertura plantei uscate şi pisate se lua în bolile de splină. În multe părţi planta cu rizomul se folosea contra tuberculozei.

Compoziţie chimică: Conţine tanin şi mucilagii.

Acţiune farmaceutică: astringent, calmant, cicatrizant, antidiuretic, diuretic.

Se foloseşte la următoarele afecţiuni: afecţiuni renale, boli hepatice şi vezicale, diaree, eczeme, febră, obstrucţie intestinală, răni, tuberculoză. tuse.

Preparare:

-O linguriţă de rizom uscat se va măcina cu râşniţa de cafea după care se va pune în 250 ml apă. Se acopere pentru 10 minute după care se va strecura. Se poate folosi intern câte 2 ceaiuri pe zi sau extern se vor face spălături cu scop vulnerar sau se vor aplica cataplasme sau comprese.

-2 linguriţe de rizom măcinat cu râşniţa de cafea se va pune în 250 ml apă. Se va fierbe timp de 10 minute după care se va strecura. Se poate consuma 2 ceaiuri din acestea pe zi. Extern se poate face cataplasmă cu planta din acest decoct.

NEGRILICĂ.

Nigela sativa Fam. Ranunculacee.

Denumiri populare: cernuşcă, chimen negru, negruşcă, nigeluţă, piper, piper negru.

În tradiţia populară: fiertura seminţelor în vin, ca şi pâinea peste care s-au presărat, seminţe de negrilică, înainte de a se coace, sau cea făcută din amestec de făină de grâu şi puţină negrilică, erau folosite în bolile de stomac (indigestii, colici, gaze, lipsa poftei de mâncare) şi în boli de piept; se spunea că alungă viermii din maţe, mărind în acelaşi timp şi cantitatea de lapte. Seminţele pisate ca făina, amestecate cu moare de varză, se luau contra limbricilor.

Se folosesc seminţele.

Compoziţie chimică: conţin ulei volatil compus din nigelană, un compus terpenoidic-hederagenină, ulei gras, substanţe albuminoide, săruri minerale.

Acţiune farmaceutică: antianorexică, carminativă, digestivă, diuretică, vermifug, măreşte cantitatea de urină eliminată, stimulează digestia.

Se poate utiliza la următoarele afecţiuni: ameţeli, anorexie, astm, bronşite, colici gastrointestinale, impotenţă, paraziţi intestinali.

Preparare:

-1-2 linguriţe de seminţe măcinate se vor pune într-un litru de vin. Se vor fierbe timp de 10-15 minute. Se va lăsa apoi acoperit o perioadă de 10 minute după care se strecoară. Se poate consuma câte 50 ml înainte de mese în afecţiunile de mai sus.

NEMŢIŞORI DE CÂMP.

Consolida regalis. Fam. Ranunculaceea.

Denumiri populare: albăstrioare, buruiană de făcut copii, ciocănaşi, ciocul berzei, ciocul păsării, ciocul babei, ciocul ciocârliei, cizma cucului, cârligei, clonţul nagâţului, clonţul cocostârcului, coada rândunicii, cornul plugului, creasta cocoşului, doselnică mică, floare domnească, gheata cătanei, gâlceavă, mărariul câmpului, pintenaşi, somnoroasă, surguci, tătănească, toporaş de câmp.

În tradiţia populară: decoctul din flori şi frunze se bea contra durerilor de pântece. În unele sate, îl beau femeile care nu aveau copii şi doreau să aibă. Se mai folosea la muşcături de şarpe. Ceaiul din frunze şi flori se lua contra tensiunii mărite. Decoctul sau extrasul spirtos al florilor se utiliza în leucoree şi ca hemostatic.

Compoziţie chimică: florile conţin delfinină, un glicozid al camferolului, alcaloizii: decozină, lictonină, delzalină, dalfelatină, săruri minerale, pigmenţi, etc.

Toxicitate-simptomele intoxicaţiei sunt: salivaţie abundentă, tulburări digestive, insuficienţă cardiacă, colaps şi moarte prin asfixiere.

Acţiune farmaceutică: analgezică, fertilizante, hemostatice, hipotensivă, bradicarizante. Diminuează bătăile inimii, de asemenea diminuează senzaţia de durere, opreşte hemoragiile şi stimulează apetitul sexual.

Se poate folosi la următoarele afecţiuni: afecţiuni renale, afecţiunile vezicii biliare, astm bronhic, hipertensiune, gută, leucoree, sterilitate femei-este un bun fertilizant, etc.

Preparare:

-O linguriţă de flori mărunţite se va pune în 250 ml apă clocotită. Se acopere timp de 10 minute după care se strecoară şi se pot consuma 2 căni pe zi.

-O jumătate de linguriţă de flori mărunţite şi o jumătate de linguriţă de plantă mărunţită se va pune în 250 ml apă. Se va fierbe timp de 5 minute după care se strecoară. Se pot folosi 2

căni pe zi intern sau să se facă gargară sau spălături vaginale cu acest ceai.

-**Tinctură** din 20 g flori şi plantă mărunţite puse în 250 ml alcool de 70°. Se va lăsa timp de 15 zile, după care se strecoară. In timpul acesta se va agita de mai multe ori pentru a se extrage principiile active din plantă. După strecurare se va pune în sticluţe preferabil de culoare închisă.

Se va putea lua câte 10 picături din această tinctură diluată în puţină apă de 3 ori pe zi în afecţiunile de mai sus.

Atenţie ! Nu se va depăşi doza deoarece se pot întâmpla accidente. Este foarte bine ca acest preparat să fie dat cu acordul şi sub supravegherea medicului. În multe cazuri este foarte util să se ia o perioadă limitată la maximum 10 zile.

NOROCEL.

Sedum maximum(telephium). Fam.Crassulaceae.

Denumiri populare: barba lupului, crucea pământului, dragoste, gheţărică, iarbă de urechi, iarbă grasă, iarba zmeului, iarba urechii, oloioasă, urechelniţă, verzişoară.

În tradiţia populară: seva frunzelor se storcea în urechi contra durerilor. Cu planta fiartă se făceau oblojeli contra durerilor de picioare. Se mai folosea la paralizie şi la hemoroizi. Cu decoctul plantei se spălau pe cap, mai ales fetele ca să le crească părul lung şi frumos.

Compoziţie chimică: mai mulţi acizi graşi omega-3, foarte multe vitamine: A, B1, B2, B3, B5, E. Ulei volatil, clorofilă, alcaloizi, substanţe minerale, mucilagii, rezine, etc.

Acţiune farmaceutică: antiinflamatorii, astringente, cicatrizante, detersive, hemostatice, antimicrobiene, vitaminizant.

Se foloseşte pentru următoarele afecţiuni: arsuri, alopecie, bătături, cancer de diferite localizări, hemoroizi, paralizie, parezele nervilor periferici, răni.

Preparare:

-100 g plantă se va pune la un litru de apă, după care se va fierbe timp de 5 minute. Se va strecura şi cu această apă se aplică comprese în cazul paraliziilor sau parezelor nervilor periferici.
-Din 200 g plantă mărunţită se va pune în 5 litri de apă. Se va fierbe apoi timp de 5 minute după care se va strecura în cada de baie unde se va sta timp de 30 minute. Se va face această baie zilnic.
-Pentru bătături, se vor pune frunze în oţet. La 50 g de frunze se va pune 100 ml oţet. Se va lăsa timp de 3 zile după care se poate aplica pe bătătură zilnic până la vindecarea totală.

NUCUL.

Juglans regia. Fam.Jaglandaceae.

Compoziţie chimică: uleiul volatil din frunze are juglonă sau 5-hidoxi-naftochinonă, acesta este purtătorul efectelor insecticide ale frunzelor, cunoscut empiric, precum şi al unor marcante proprietăţi mitodepresive din care cauză este util în tratarea tumorilor (frunzele), taninuri, cantităţi mici de ulei volatil, un principiu amar-juglandina- şi o oxinaftochinonă- juglona, etc.

Cojile -iuglonă, taninuri, ulei volatil, clorofile, amidon, pectine, acizi organici aminaţi liberi, substanţe minerale. Nu conţine iod. Iuglonă colorează pielea.

Sâmburii- acizi graşi din care peste 50% acid linoleic, proteine, vitaminele: A, B1, B2, B6, C, E, F, flavonoide, tirozină, un principiu amar, ulei volatil, lipide, acid galic, acid elagic, inozitol, iuglonă, hidroiuglonă, substanţe extractive, magneziu, potasiu, hidraţi de carbon, calciu, cupru, zinc, fluor, etc.

În tradiţia populară: frunzele, coaja fructelor conţin o substanţă care se folosea la vopsitul lemnului, al lâni, părului precum şi prepararea unui baiţ pentru mobile. Se foloseau pentru vopsit în negru, cafeniu, galben şi roşu cu alte plante.

Se foloseau de asemenea frunzele pentru dureri reumatice uneori amestecate cu alte plante. În satele din jurul Careilor, se fierbeau cu vrejuri de pătlăgele şi flori de fân sau urzici. Rădăcinile sau ameţii se puneau în petrol şi se plămădeau 3 săptămâni în gunoi de grajd, apoi se făceau frecţii contra durerilor reumatice, sau se luau nucile crude, plămădite cu zahăr. În ţinutul Beiuşului, contra reumatismului se făceau spălături cu decoctul frunzelor după ce le lăsau să se plămădească 2 zile; sau băi din frunze de nuc şi ramuri de roşii, fierte separat şi apoi amestecate, sau se ţineau picioarele între frunze verzi. Scăldătoarea din frunze verzi este foarte mult folosită la copii scrofuloşi cu gâlme. În unele părţi contra râiei se luau frunze de nuc, de brad, de coada şoricelului şi pucioasă. Frunze fierte în lapte contra durerilor de stomac. Frunze fierte calde se punea pe dureri de pântece la femei sau se înfăşura pântecele pentru a uşura durerile de naştere. Cu decoct se făceau spălături contra afecţiunilor uterine sau femeieşti. La dureri de măsele se fierbea coajă de nuci şi se ţinea zeama în gură, sau se ţineau smicele de nuc, se curăţau de coaja neagră de dinafară, se lua coaja verde, se punea într-o ulcică nouă, se turna peste ea oţet din vin şi se punea o bucată de piatră acră şi un cocean de porumb, se turna peste ea oţet din vin . Se astupa cu aluat şi se punea la fiert, până scădeau 2 părţi, iar zeama răcorită se ţinea în gură, în partea unde măseaua durea. Abureli de frunze contra răcelii. Contra gălbinării bolnavul strângea crengi de la 9 nuci, le ardea, iar cu cenuşa făcea o leşie, în care se scălda odată sau de mai multe ori; dacă vroia să grăbească însănătoşirea, bea din această leşie. Cu mustul cojilor verzi se ungea la pecingine. Coaja de nucă verde coaptă în cuptor se da în ţuică câte un păhărel. Se spăla pe cap cu decoct. Sâmburii de nucă, pisaţi şi amestecaţi cu făină şi smântână, se puneau pe răni, pentru scosul copturilor. Pisaţi şi amestecaţi cu undelemn se puneau contra bubelor

dulci. Când ere pericol de a pierde sarcina, căutau miez de nucă şi sămânţă de castravete, le pisau şi le beau în rachiu, în vin sau chiar în apă. Când cineva nu auzea cu o ureche sau cu amândouă, punea în urechi câte o picătură căldicică de ulei de nucă, amestecat cu unt de migdale. Miezul se dădea pisat copiilor să-l mănânce pentru dureri de intestine. Pentru dureri de stomac se lua, local ceaiul din coji lemnoase. Ceaiul din sâmburi de nucă era folosit pentru durerile de ficat. In afecţiunile osoase se amesteca miezul în gură şi cu acesta se ungea osul.

Acţiune farmaceutică: frunzele şi pericarpul-astringent, antitoxic, astringent, antimicotic, antisudoripar, antidiareic, antiseptic gastro-intestinal, dezinfectant renal, antiinflamator, antigalactogog, antiexematos, antireumatismal, bacteriostatic, dezinfectant urinar, calmant, cicatrizant, emolient, hemostatic, uşor hipotensivă, antiexematoasă, hipoglicemiant, depurativ, etc.

Seminţele: utile în afecţiunile grave-cancer, etc fiindcă ajută la refacerea imunităţii organismului, proteinele cu acizi aminaţi esenţiali-metionina, cistina, lisina, concentraţia mare de oligoelemente le face indispensabile în cazurile de convalescenţă sau atunci când se doreşte să se vindece de o afecţiune mai gravă. Vitaminele în cantitate mare în special A, B, E, le face indispensabile în refacerea organismului după o serie de afecţiuni.

Fibrele sunt de asemenea utile, atât cele solubile cât şi cele insolubile, mai ales în afecţiunile cardiovasculare, în special datorită acizilor graşi şi a magneziului, de asemenea în tratarea afecţiunilor neurologice.

Frunzele intră în compoziţia ceaiurilor: dietetic şi antidiareic.

Sunt indicate în următoarele afecţiuni: abcese, accidente vasculare, acnee, afecţiuni alergice, afecţiunile inimii, alopecie, afecţiuni digestive catarale, afte ulcerate,

ameţeli, amigdalită, angină, anemie, arsuri, astenie, ateroscleroză, boli de piele, boli de oase, boli reumatice, cancer, colici abdominale, constipaţie, dermatoze, dereglări glandulare, diabet, diaree, dispepsii, dureri de cap, dureri de ficat, dureri reumatice, eczeme zemuinde, enterocolite, enurezis nocturn, flegmoane, furuncule, gripă, gută, hemoragii, hiperhidroză palmo-plantară, hipertensiune, hipertiroidie, impetigo, impotenţă, imunitate scăzută, infecţii strepto şi stafilococice, infecţii cutanate, inflamaţii, intoxicaţii în special cu mercur, iritaţii solare, leucoree, leziuni piodermizate, litiază renală, mătreaţă, micoză plantară, negi, nervozitate, oboseală fizică şi psihică, pecingine, plăgi atone, prurit, psoriazis, rahitism, răni, reumatism, scrofuloză, spasme musculare, sterilitate, teniază, toxiinfecţii, transpiraţii excesive, tuberculoză, ulcer varicos, viermi intestinali.

Preparare:

-Infuzie dintr-o linguriţă de frunze mărunţite puse în 250 ml apă clocotită, după care se va acoperi pentru 10 minute. Se va strecura. Se pot consuma 2 căni pe zi. Extern cu acest cei se poate spăla pe cap sau leziunile diverse, sau chiar pentru calmarea durerilor, ajută şi la alopecie extern, sau în cazul transpiraţiilor excesive.

-Infuzie din cantitate dublă de plante (frunze) se poate folosi extern în afecţiunile de mai sus.

-Coajă de nucă verde o jumătate de linguriţă se pune la 250 ml de apă, se va fierbe apoi timp de 5 minute după care se va putea consuma intern câte o lingură la 2 ore, iar extern se va putea folosi la afecţiunile cutanate sau pentru colorarea părului sau în cazul mătreţii când se va folosi cu puţin suc de lămâie.

-Seminţe de nuci se consumă în fiecare zi de 3 ori câte 250 g în cazurile în care se doreşte suplimentarea cu minerale sau în cazurile oboselii după eforturi mari, anemii sau când se doreşte să se îngraşe.

-Ceai din 20 g miez de nucă pus în 250 ml apă. Se va fierbe timp de 5 minute după care se strecoară. Se pot consuma 3-4 căni pe zi în cazul durerilor.
-**Tinctură** din pericarpul nucilor. Se va lua 50 g de pericarp de nucă verde care se va pune în 250 ml alcool alimentar de 70°. Se va ţine timp de 15 zile la temperatura camerei agitând des. Se va strecura după 15 zile şi se va putea pune în sticluţe de capacitate mai mică. Se va lua intern în afecţiunile de mai sus (interne) câte 5 picături de 3 ori pe zi diluate în puţină apă. Este util în afecţiunile interne ca : boli ficat, endocrine, cardiace, etc.
-Ulei de nucă- se va lua dimineaţa pe stomacul gol câte o lingură în cazurile în care se doreşte eliminarea viermilor intestinali sau în diferite dispepsii. Pe păr se poate pune frecţionând, ceea ce ajută la refacerea părului.
-Miez de nucă pisat se aplică cald pe furuncule, pentru grăbirea maturării.
-Cataplasme cu frunte de nuc se pun extern în cazul afecţiunilor cu tumori sau adenoame. Se schimbă de 2 ori pe zi şi se menţin umede.
-În cosmetică se foloseşte foarte mult atât frunza cât şi nucile seminţe, uleiul de nuci sau chiar pericarpul din care se poate face o vopsea de păr foarte persistentă.
-Frunze sub formă de tinctură cu alcool alimentar se va lua câte 30-50 picături de 2-3 ori pe zi. Util la diabet.
-Ulei pentru frecţionarea corpului la copii rahitici, anemici şi în dermatoze.

NUFĂRUL ALB.

Nymphaea alba. Fam.Nymphaceae.

Denumiri populare: carofete, crin de mare, curalice, iarba plumânei, nufăr alb, nenufăr, plămână, plumieră, plop, plută, tigvă de apă.

În tradiţia populară: rizomul era folosit la vopsit în negru. Fiert cu sulfat de fier dădea o vopsea trainică

Contra bolilor de piept se întrebuinţau, rizomul gros, scos din mâlul bălţilor cu nişte cosoare lungi. Se spăla se toca mărunt şi se plămădea în rachiu sau se fierbea în vin alb, apoi se strecura şi se dădea bolnavului. Resturile amestecate cu miere se dădeau ca dulceaţă celor care tuşeau, bolnavilor de plămâni sau de tuberculoză. Siropul sau dulceaţa din florile plantei erau calmante şi uşor narcotice. Cu decoctul florilor se spălau pe umflături, iar cu restul se legau.

Compoziţie chimică: din rizomi s-au izolat alcaloizi cu efect cardiotonici, tanin, amidon, glucoză, grăsimi, săruri minerale, mucilagii, ulei volatil, etc.

Acţiune farmaceutică: florile şi rizomii se pot folosi pentru efectul pe care-l au în sedările nervoase, cardiotonic, anafrodiziac, astringent, tonic, nutritiv.

Se va putea folosi în următoarele afecţiuni: diaree, edeme cardio-renale, hiperexcitabilitate sexuală (se poate lua în combinaţie cu hamei), insomnie, insuficienţă cardiacă, nevroze, poluţii nocturne, pleurezie, pneumonie, tuberculoză pulmonară.

Preparare:

-O linguriţă de flori se vor pune în 250 ml apă clocotită. Se va acoperii pentru 10 minute după care se va strecura. Se pot consuma 2 căni pe zi.

-O linguriţă de rizom mărunţită se va pune în 250 ml apă. Se va fierbe timp de 5 minute după care se strecoară. Se consumă 2 astfel de ceaiuri pe zi, sau se folosesc la tratamente externe.

NUFĂRUL GALBEN.

Nuphar lutea Fam.Nymphaceae.

Se poate folosi la aceleaşi afecţiuni şi are aceiaşi compoziţie cu nufărul alb.

OBLIGEANĂ.

Acorus calamus Fam.Araceae

Denumiri populare: buciumaş, calamar, călin, calm, calmenă, crin de apă, poporotnee, papură roşie, speribană, spetează, stirileană, tartarachi, trestie mirositoare.

În tradiţia populară: rizomul cu miros aromatic, plăcut cu gust amărui, se folosea ca stimulent şi în tratarea bolilor de stomac. Se mai folosea contra răcelilor, răguşelii, etc.

Compoziţie chimică: Se foloseşte rizomul (Rhizoma Calami) care conţine- ulei volatil, azaronă, aldehidă azaalică, eugenol, hidrocarburi, alcooli triterpenici, principii amare, acorină, acorelină, sescviterpene: acid acaric, criptoacorină, calmeol, calacona. Amidon, dextrină, colină, taninuri, zaharuri, rezine, vitamine, săruri minerale, ulei volatil, vitamina C.

Acţiune farmaceutică: rizomul are proprietăţi: analgezice, aromatizant, antispastice, analgetic, aromatice, calmante, carminative, diuretic, revulsive, sedative, tonice, măreşte pofta de mâncare, înlătură spasmele, stomahic, antiseptic gastro-intestinal, astringent, stimulează secreţiile gastro-intestinale, înlătură constipaţia, redă pofta de mâncare, ajută la tratarea cancerului, insecticid.

Se poate folosi la următoarele afecţiuni: afecţiunile endocrine (în special când este metabolismul scăzut), afecţiunile sistemului nervos, afecţiunile stomacului, afecţiuni urinare, alopecie, angină, anorexie, atonie gastrică sau biliară, balonări, boli de dinţi (în special creşterea dinţilor la copii mici), cancer cu diferite localizări, circulaţie periferică deficitară, colici abdominale, constipaţie, demenţă, depresii, digestie dificilă, dispepsii diverse, dismenoree, dureri diverse, enterocolită, epilepsie, flatulenţă, gastrite hiperacide, gripă, hemoroizi, insuficienţa secreţiei salivare, intoxicaţii alimentare, isterie, memorie deficitară, nefrite, polipi, psihoze, răceli, răni, reumatism, sinuzită, stări de

agitaţie, tulburări neuro-vegetative cu anxietate în special, tuse, ulcer gastric şi duodenal.

Preparare:

-Pulbere de rizom obţinută cu ajutorul râşniţei de cafea. Este bine să se macine doar atât cât se consumă atunci pe loc, deoarece dacă stă mai mult timp măcinată, îşi pierde din proprietăţi. Se poate lua în acest caz de 3-4 ori pe zi câte o jumătate de linguriţă de pulbere în majoritatea afecţiunilor interne.

-Macerat la rece din pulbere de rizom. Se lasă o linguriţă de rizom măcinat în 250 ml apă, în cameră, timp de 8 ore(de seara până dimineaţa), apoi se strecoară. Se poate consuma 2-3 ceaiuri din acestea pe zi în afecţiunile interne.

-Se vor pune 3 linguriţe de praf de obligeană în 250 ml apă (o cană). Se va lăsa apoi timp de 8 ore la macerat. Se va strecura. Separat se va pune 2 linguriţe de praf la 500 ml apă. Se vor fierbe apoi timp de 10 minute, după care se vor strecura. După strecurare se va amesteca cu prima (macerat) şi se vor consuma în afecţiunile mai grave sau în cele de dereglări ale glandelor, unde trebuie o cantitate mai mare de ceai.

-Peste 50 ml de rădăcină măcinată se va pune 250 ml alcool alimentar de 70°. Se va lăsa timp de 15 zile la temperatura camerei agitând des. Se strecoară după 15 zile. Se vor lua 20 de picături de 3 ori pe zi înainte de mese în toate afecţiunile interne.

-Extern se va alege oricare din procedeele de mai sus dar se va folosi cantitate dublă de plantă.

-La copii mici pentru a se întări gingiile şi pentru a ajuta la creşterea danturii li se dă să roadă rădăcină de obligeană. Este însă cazul să amintim că dacă se dă o cantitate mai mare se produce o supraexcitare.

-Vin tonic se va face din 100 g rizom de obligeană care se va pune într-un litru de vin de bună calitate. Se va ţine 8 zile

agitând de câteva ori pe zi, după care se va strecura. Se va adăuga în complectare vin până la 1000 ml şi 100-200 g de zahăr. Se va putea lua câte o cantitate de o lingură sau chiar un păhărel (50ml), înainte de mesele principale.

Este foarte bine ca după o lună de tratament cu această plantă să se facă o pauză de 3-5 zile timp în care se poate folosi orice altă plantă medicinală.

Intră în componenţa ceaiului tonic-aperitiv şi a Ulcerotratului.

OMAGUL SAU ACONITUL.

Aconitum tauricum. Fam. Ranunculaceae.

Denumire populară: iarbă-rea, iarba-bubei, iarba-coifului, iarba-fierului, iarba-jermilor, năpşor, omac, toaie.
Se folosesc tuberele plantelor.

În tradiţia populară: plămădită în rachiu de drojdie, planta se folosea contra reumatismului. Din rădăcinile pisate, amestecate cu untură, se făcea o alifie cu care se ungeau rănile cu viermi, mai ales la animale. La frânturile de mâini sau picioare se făceau legături cu rădăcină de tătănească, fiert în lapte dulce. Turtă se punea pe răni diverse, era făcută cu făină. Se mai lua pentru combaterea tusei sau nevralgii de asemenea macerată în ţuică tare.

Compoziţie chimică: în scopuri medicinale se folosesc tuberii laterali, tineri (Tubera Aconiti) tuberculii de rezervă (nedezvoltaţi) conţin o cantitate de aproximativ două ori mai mare de alcaloizi decât tuberculul florifer. Total între 0,50-0,60%, alcaloizi totali din care 30% aconitină.

Alcaloizii din aconit sunt substanţe cu caracter de esteri care se află în produsul vegetal fie liberi, fie legaţi de acidul aconitic. Prin hidroliză se dedublează, producând o bază aconina şi câte o moleculă de acid acetic şi acid benzoic(la unele specii înrudite poate fi înlocuit cu acidul veratric). Mai conţin: aconitină, neopelină, napelină, mesaconitină, hipaconitină şi picroaconitina. În afară de

aceştia se mai găsesc şi aconelina, sparteina, efedrina, rezine, grăsimi, inozită, acizi organici (aconitic, itaconic, malic, citric, tartric, oxalic, succinic, malonic, pirolidin-carboxilic, ascorbic), proteine, zaharuri (maltoză, zaharoză).

Acţiune farmaceutică: extern preparatele de aconit aplicate pe piele sau mucoase produc o excitare iniţială a terminaţiilor nervoase senzoriale, urmată de o scădere a sensibilităţii ca o consecinţă a anesteziei. În acelaşi timp apare o senzaţie de căldură urmată de o furnicătură caracteristică, prurit, diverse parestezii, ajungând până la anestezie deplină.

Intern aconitul sub formă de tinctură sau extract, acţionează electiv pe terminaţiile nervoase senzoriale în special ale trigemenului, al *ticurilor dureroase faciale, sciaticii.* Este un modificator al sistemului nervos central cu depresii asupra centrilor bulbo-spinali.

În afară de efectul antinevralgic se mai pot folosi intern pentru a *calma activitatea cardiacă, respiratorie şi tuse.* Mai rar în gastralgii şi în unele *cazuri de vomă.*

Nu există dependenţă faţă de acest produs.

Atenţiune! Sunt contraindicate în afecţiunile cardiace şi vasculare. În doze mari provoacă moartea fiind unul din cele mai puternice otrăvuri.

În cazul intoxicaţiei apar în ordine următoarele simptome: greaţă, dispnee, furnicături ale limbii, nasului, buzelor, midriază, neregularitatea şi oprirea funcţiilor respiratorii şi cardiace, moartea prin asfixie.

Doze: tinctură 60 picături=1g Doza maximă este de 0,30 g o dată, pentru 24 ore 0,60 g. La copii între 3-5 ani 2 picături o dată-5 picături la 24 ore. Intre 6-10 ani, 5 picături o dată-10 picături în 24 ore. Intre 11-15 ani5 picături o dată-10 picături la 24 ore. Copiilor sub 3 ani nu se administrează.

Extractul de aconit pulbere se va lua 0,03 g o dată şi 0,06 g în 24 ore. Se va folosi numai la indicaţia medicului, iar reţetele efectuate la farmacie.

Se poate folosi la următoarele afecţiuni: congestii pulmonare, gripe, guturai, laringite acute, nevralgii diverse, pneumonii, sciatică, ticuri nervoase ale feţei, tuse, zona-zoster.

Preparare: indicat ar fi să se facă în farmacii tinctură. -Tinctură. Se va rade o rădăcină sau în cazul în care este uscată se va măcina cu râşniţa de cafea. Se va pune 25 g de rădăcină la 250 ml alcool de 70°. Se va ţine timp de 15 zile la temperatura camerei, agitând din când în când. După această perioadă se va strecura. Se va păstra în sticle de culoare închisă cu dop ermetic. Se va administra ca mai sus (vezi doza maximă). Este foarte util în cazurile de cancer pentru calmarea durerilor folosit extern.

Se pot face şi creme sau unguente în cazurile în care se doreşte o cremă anesteziantă în zona-zoster, nevralgie de trigemen, sau alte afecţiuni dureroase, inclusiv cancerul pielii. În cazurile în care este vorba despre escară se indică această cremă care va vindeca rapid afecţiunea.

Este interzis să se depăşească doza maximă intern.

OREZ.

Oryza sativa Fam. Poaceae.

Denumiri populare: oriz, peringi, pilan, rişcaş.

În tradiţia populară: apa în care se spală orezul se lua, în unele sate, pentru leucoree. Decoctul se bea în bolile de rinichi, iar cu făina fiartă se făceau legături la umflături.

Compoziţie chimică: orezul brut- vitaminele: B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, E. Aminoacizii: alanină, arginină, acid aspartic, cistina, acid glutamic, glicina, histidina, izoleucina, leucina, lizina, metionina, fenilalanina, prolina, serina, treonina, triptofan, tirosina, valina. Acizii graşi: acid miristic, acid palmitic, acid stearic, acid palmitoleic, acid

oleic, acid linoleic, acid linolic. Fosfolipide, carbohidraţi, mineralele: sodiu, potasiu, magneziu, calciu, mangan, fier, cupru, zinc, nichel, molibden, fosfor, fluor, iod, bor, seleniu.

Acţiune farmaceutică: este comparabil cu grâul în ceea ce priveşte valoarea nutriţională fiind bogat în glucide şi proteine. Conţine inhibitori ai proteazei ca şi celelelte cereale deci este foarte util în lupta contra cancerului fiind antitumoral. Tărâţele de orez consumate câte o linguriţă pe zi este suficient ca să vă ferească de litiaza renală deoarece conţine acid fitic şi fitaţi care absorb din intestin calciul aflat în exces. Astringente, analeptice, antidiareic, constructoare, carminativ, dietetic, diuretice (favorizează eliminarea ureei), energetice, emolient, energizant, nutritiv, răcoritor, regenerator, scade presiunea sângelui, hipotensoare, ajută la vindecarea unor forme de cancer, vindecă psoriazisul, elimină caloriile în exces. Tărâţele scad colesterolul din sânge.

Se indică în următoarele afecţiuni: acnee, afecţiuni gastro-intestinale, afecţiuni renale, afte bucale, angină, anorexie, arsuri, azotemie, boli dermatologice, cancer de colon, cancer de prostată, cancer de sân, colite de fermentaţie, cosmetică, creştere, diaree, eczeme zemuinde, edeme de origine cardio-renale, enterită, fermentaţii intestinale, hiperazotemoie, hipertensiune, inflamaţii cutanate, îngrijirea tenului, insuficienţă renală, leziuni inflamatorii supurate, litiaze, meteorism, obezitate, psoriazis, răni, surmenaj, tegumente iritate, uremie.

Preparare:

-Se va fierbe orez 50 g în 500 ml apă până se fierbe bobul. Se consumă apa şi mucilagiile şi se mănâncă orezul în afecţiunile de mai sus. Se poate folosi în orice preparat culinar cât de mult suportă fiecare în parte şi în funcţie de reacţia organismului şi de afecţiune.

-1 lingură de orez nedecorticat se va pune la 250 ml apă de seara şi dimineaţa se consumă această apă mai multe zile la

rând. Este foarte util în toate afecţiunile renale, gastro-intestinale, hiperazotemie

-Pudră de orez se aplică extern simplu se pune în mână şi se masează faţa cu această pudră, apoi se spală cu apă călduţă, sau sub formă de mască cu alte preparate, ouă, miere, etc. În afecţiunile pielii. Se foloseşte foarte mult în cosmetică la diferite măşti pentru tratamentele diferitelor defecte ale pielii.

-Făină de orez se amestecă cu făină de soia în proporţie de 1/1 şi se amestecă cu apă obţinându-se o pastă care se aplică pe faţă, fiind indicată în special la tenurile obosite.

-Făină de orez, amestecată cu ulei în proporţii diferite formând o pastă se aplică pe tenurile iritate. Se ţin 2-3 ore apoi se vor spăla cu apă caldă.

ORZ.

Hordeum vulgare Fam. Graminae.

În tradiţia populară: orzul fiert în lapte dulce se întrebuinţa contra tusei; fiert în apă, se făceau decocturi şi cu ele gargară la copii în durerile de gât, fiert în vin se dădea lăuzelor pentru a le întări.

Compoziţie chimică: hordeină (alcaloid), maltină, proteine, amidon, celuloză, săruri de calciu, fier, fosfor, magneziu, potasiu, vitaminele A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, în special malţul încolţit. Enzime, fibre solubile, gluten în cantitate mică. Sămânţa încolţită este mult mai consistentă, cu mai multe vitamine, hormoni, etc, care o face să fie foarte indicată în multe afecţiuni pe care le rezolvă. De asemenea frunzele recoltate atunci când încă nu s-a format spicul sunt cel mai util medicament în lupta cu cancerul. Conţine ca toate cerealele inhibitori ai proteazei care neutralizează agenţii cancerigeni, mai ales la nivelul intestinelor

Acţiune farmaceutică: antidiareic, antiinflamator, emolient, drenor hepatic, hipotensor, întăreşte organismul, potoleşte tusea, răcoritor, reglează tensiunea arterială, stimulator digestiv, stimulator al potenţei sexuale, tonic

general şi al sistemului nervos în special, tonic cardiac etc. se indică pentru reglarea intestinală indiferent că este vorba despre constipaţie sau diaree, chiar şi în cazurile cronice o cură cu ovăz sub formă de semninţe timp de 30 de zile rezolvă cel mai regel organism.

Se poate folosi în următoarele afecţiuni: acnee, afecţiunile căilor urinare, afecţiuni dermatologice, afecţiunile gâtului, afecţiuni hepatice, afecţiuni oculare, afecţiuni pulmonare, afecţiuni tiroidiene, afecţiunile vezicii urinare, afte bucale, alopecie, amigdalită, angină, anemie, aritmie, artrită, anorexie, astm, ateroscleroză cerebrală, atonie gastrică şi intestinală, avitaminoză, bronşiectazie, bronşite cronice, cancer, cardiopatie ischemică, ciroză hepatică, cistite, colecistită, colică abdominală, colită, convalescenţă, debilitate, dereglări hormonale, dermatită, demineralizare, dezinterie, diabet, diaree, dischinezie biliară, disfagie, dismenoree, dispepsie, dureri de piept, eczeme, efelide, enterocolite, epilepsie, febră tifoidă, fistule perianale, fracturi, frigiditate, friguri, furuncul, gripă, hemofilie, hemoroizi, hepatită virală, hepatită cronică, hipertensiune arterială, imfarct miocardic, impetigo, inflamarea căilor urinare, inflamarea plămânilor, imflamaţia splinei, impotenţă sexuală, imunitate, insomnie, insuficienţă hepatică, intoxicaţii, laringită, lăuzie, lombo-sciatică, mastoze- chistice, nefrite, neurastenie, nevralgie facială, nevralgie de trigemen, obezitate, orjelet, osteoporoză, pancreatită, paralizie, pareză, polinevrită, răceli, rahitism, retard psiho- motor, reumatism acut, rinită, schizofrenie, scleroză multiplă, scorbut, stări depresive, sterilitate, stomatită, traheite, transpiraţie excesivă, tromboflebite, tuberculoză, tulburări de menopauză, tumori, tuse, tuse convulsivă, ulcer, ulcer varicos, viroză pulmonară.

Preparare:

-50 g de seminţe se pun la 1 litru de apă. Fierte apoi 30 minute după care se strecoară şi se consumă. Se poate

consuma numai apa după strecurare sau mai util este să se consume şi seminţele fierte. Se poate consuma în fiecare zi.
-Se poate fierbe de asemenea 100 g de orz seminţe într-un litru de apă. După aceasta se va trece orzul prin maşina de carne după ce se strecoară şi după măcinare se amestecă cu lichidul în care a fiert. Se poate adăuga miere în cazul că nu există diabet.
-50 g de orz seminţe nedecorticate se pun la 250 ml apă şi se lasă de seara până dimineaţa când se va consuma apa de pe acestea ca laxativ şi nutritiv.
-Fulgi de orz pentreu enerocolite şi afecţiuni intestinale, hepatice, etc.
-Se va pune seminţe într-un borcan mai mare 200 g seminţe care se vor lăsa cu apă timp de 8 ore, după această perioadă se va spăla cu apă rece. Se mai lasă apoi o perioadă de 8 ore şi se spală din nou la fiecare 8 ore. Se va lăsa cu puţină apă. După ce a ieşit colţul verde, se spală bine cu multă apă, după care se trec prin maşina de carne. Se consumă câte 2 linguri înainte de fiecare masă o perioadă mai lungă. Este foarte util în toate afecţiunile interne. Se poate adăuga orice suc de fructe la acest preparat fiind mai gustos.
-Suc de orz verde câte 50 ml de 3 ori pe zi în afecţiunile mai grave, inclusiv pentru cancer, scleroză, etc. Se fac cure de minimum 21 zile apoi 7 zile pauză şi se pot relua.

OSUL IEPURELUI.

Ononis spinosa Fam. Leguminosae.

Denumiri populare: asudul calului, asudul capului, bolul coasei, caşul iepurelui, ciocul caprei, colţul iepurelui, dârmotin, lemnie, lingoare, pir, sudoarea calului, zilezitoare.
În tradiţia populară: a fost un leac frecvent în contra lungoarei, ceaiul din părţile aeriene se lua în durerile de stomac. Contra durerilor de rinichi, se lua ceaiul din rădăcini, ori planta macerată în rachiu. Se mai folosea în scăldători

pentru cei slabi. Decoctul se lua contra vătămăturii, iar resturile se făceau oblojeli la buric.

Compoziţie chimică: se folosesc părţile subterane medicinal, (Radix Ononidis) saponozide de natură triterpenică: onocerină, omonină şi onospină, trifolirizină, fitosteroli, fitoglutină, glucozide, tanin, ulei volatil şi ulei gras, zaharuri, acid citric, săruri minerale.

Acţiune farmaceutică: rădăcinile şi frunzele au acţiune: diuretică, antiseptică în special a aparatului urinar, antihemoragică, antimicrobiană, înlătură edemele, elimină ureea în exces şi toxinele din corp. Adjuvant şi în multe afecţiuni renale pentru creşterea marcantă a diurezei.

Osul iepurelui face parte dintre componentele ceaiului diuretic nr 2.

Se poate folosi la următoarele afecţiuni: afecţiuni cardiovasculare, afecţiuni metabolice, afte bucale, alergie, ascită, azotemie, blenoragie, bronşite, calculoză renală, cistite, dermatite cronice, dureri de rinichi, eczeme, edeme, gută, hidropizie, insuficienţă circulatorie, intoxicaţii, obezitate, pielonefrite, prurigo, psoriazis, retenţie urinară, reumatism, stomatite, ulceraţii bucale, uremie.

Preparare:

-2 linguriţe de plantă mărunţită se va pune în 250 ml apă. Se va lăsa pentru 8-10 ore la macerat la temperatura camerei după care se strecoară. Se pot folosi 2 căni pe zi.

-2 linguriţe de rădăcină mărunţită se va fierbe timp de 15 minute în 250 ml apă. Se strecoară, apoi se va consuma 3-4 căni pe zi în afecţiunile interne sau extern se vor pune comprese cu apa din ceai aplicat pe un pansament sau se fac cataplasme cu planta fiartă, aplicată călduţă.

OVĂZUL.

Avena sativa Fam Graminaceae.

În tradiţia populară: decoctul seminţelor era un leac obişnuit contra tusei. Contra tusei măgăreşti, se folosea

decoctul seminţelor, sau ceaiul din paie şi nuci verzi. Decoctul se mai ţinea în gură contra durerilor de dinţi. Seminţele prăjite se foloseau la oblojeli contra reumatismului. În unele părţi se fierbea într-o căldare şi când se răcoreau se introduceau mâinile sau picioarele şi se ţineau până se răcea. Decoctul se mai lua ca fortifiant, pentru întărirea plămânilor, contra diareei. Ceaiul şi scăldătorile se foloseau pentru uşurarea naşterilor. Aluat se punea pe umflături pentru a se retrage.

Compoziţie chimică: hidraţi de carbon, glucide, albumine, grăsimi, potasiu, magneziu, clor, calciu, sodiu, fosfor, fier, caroten, vitaminele B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, E, K, PP, urme de vitamina D, un principiu similar foliculinei. Aminoacizii: alanină, arginină, acid aspartic, cistina, acid glutamic, glicina, histidina, izoleucina, leucina, lizina, metionina, fenilalanina, prolina, serina, treonina, triptofan, tirosina, valina. Carbohidraţii: sucroză, amidon, acid fitic. Acizii graşi: acid miristic, acid palmitic, acid stearic, acid palitoleic, acid oleic, acid linoleic, acid linolenic, purine (45 mg/100 g), minerale: sodiu, potasiu, magneziu, calciu, mangan, fier, cobalt, cuopru, zinc, nichel, crom, molibden, fosfor, clor, fluor, iod, bor, seleniu, silicon.

Acţiune farmaceutică: are aproape acelaşi conţinut ca şi grâul, dar mai multe grăsimi nesaturate, conţine întregul complex B, este foarte important pentru hrănirea creierului este stimulent, antispasmodic, laxativ, tonic al sistemului nervos şi al uterului, analeptic, energizant, răcoritor, diuretică, hipoglicemiantă, stimulent tiroidian, rezolvă sterilitatea şi impotenţa, antiasmatic, expectorant, scade colesterolul dinsânge. Este bogat în inhibitori ai proteozei şi din această cauză sunt foarte indicate la lupta cu tumorile pe care le dizolvă în special la cancerul intestinal

Se indică în următoarele afecţiuni: afecţiuni digestive, afecţiuni hepatice, afecţiuni neurologice, afecţiuni

pulmonare, afecţiuni splenice, anemie, angină, angiocolită, astenie fizică şi psihică, astm, azotemie, bronşite, cancer, colecistită, colică renală şi vezicală, contuzii în zona capului sau în regiunea gâtului, creştere (în special copii mici), coxartroză, diabet, dureri dentare, dureri intercostale, epidermofiţie, erupţii cutanate, gută, hemoptizie, hidropizie, impotenţă sexuală, inflamaţii, insomnii, insuficienţă tiroidiană, junghiuri, laringită, litiază urinară şi biliară, lumbago, naştere dificilă, nevralgii, prurit, psihastenie, psoriazis, regenerarea sângelui, reumatism, spasme musculare, spondiloze, staze, sterilitate, surmenaj, tuse, tuse convulsivă, ulcer varicos, uremie.

Preparare:

-Supă deasă cu seminţe de ovăz este meniul nordicilor şi este foarte sănătoasă aducând vindecarea în multe afecţiuni din cele de mai sus. Se recomandă chiar şi copiilor.

-Fulgii de ovăz sunt un aliment excelent la cei cu afecţiunile de mai sus. Se poate consuma şi de 3 ori pe zi. Aceştia au fosfor, calciu, magneziu şi sunt foarte uşor asimilabile.

-Se vor fierbe 50 g de ovăz timp de 30 minute apoi se consumă. Este un laxativ şi un bun diuretic.

-20 g de fulgi se pun la 250 ml apă şi se lasă de seara până dimineaţa când se consumă. Este foarte bun la afecţiunile interne din cele de mai sus inclusiv la litiaze.

-Apa de pe macerat se poate ţine în gură contra durerilor de dinţi. Se poate înghiţi apoi.

-Paiele de ovăz se mărunţesc şi apoi se fierb. O cantitate de 2 linguri se fierbe în 250 ml apă timp de 3 minute după care se strecoară. Este foarte indicat în litiaze.

-Tinctura se prepară din 50 g de seminţe care se macină, după care se va pune peste acestea 150 ml alcool alimentar de 70°. Se va agita de mai multe ori pe zi. Se va ţine 15 zile după care se strecoară. Se va lua în insomnii 40 de picături la

culcare, sau ca tratament se va lua câte 20 de picături de 3 ori pe zi înainte de mese.

-Suc de mlădiţe de ovăz recoltate înainte de a ajunge să dea spicul. Se va putea păstra o perioadă mai lungă dacă se va pune peste acest suc după ce se filtrează bine puţin alcool alimentar, pentru a nu se altera. Se poate consuma din acest suc cantităţi oricât de mari în funcţie de toleranţa individuală şi de afecţiunea care se tratează. Se poate de asemenea amesteca cu alte sucuri de legume sau fructe.

Se poate folosi o perioadă cât de lungă.

-**Tinctura de ovăz** este recomandată celor care sufere de insomnii, ea are în plus virtuţi antiasmatice: în insomnii- 40 picături la culcare. În astenii 20 picături de 3 ori pe zi înainte de mese.

PALTINUL DE CÂMP.

Acer platanoides Fam. Aceracee.

Denumiri populare: arţar coajă, arţar mic, arţariu, jugastru

Compoziţie chimică: tanin, vitamina K, pectine, mucilagii, gume, acizi peptici, celuloză, pectoze, uleiuri volatile, săruri minerale.

Acţiune farmaceutică: seva se recoltează în martie făcându-se o crestătură în scoarţă şi un copac poate furniza până la 10 litri de sevă care se foloseşte la diferite preparate: gemuri, dulceţuri, sucuri, alcool, etc. În Canada acest arbore este simbolul naţional şi este unul din arborii care aduc venit canadienilor. Se face şi zahăr de arţar şi multe alte preparate.

Acţiuni farmaceutice: fructele- astringente, antidiareice. Scoarţa: antidiareic puternic, prin taninul care-l conţine. Hemostatic, cicatrizant. Florile şi frunzele recoltate în perioada înfloririi sunt stimulatoare, tonifiante, mineralizate, depurative eliminând toxinele din sânge şi în afecţiunile cardiace sunt foarte indicate.

Se poate folosi în următoarele afecţiuni: afecţiuni cardiace, anemie, anorexie, convalescenţă, debilitate, diaree, dizenterie, hemoragii, răni.

Preparare:

-Sevă luată câte 10 ml de trei ori pe zi înainte de mese.

-Scoarţă praf se va fierbe 2 linguriţe la 250 ml apă timp de 5 minute apoi se strecoară. Se poate folosi la afecţiunile de mai sus sau extern în hemoragii.

-Infuzie din 2 linguriţe de flori puse în 250 ml apă clocotită. Se acopere pentru 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma 3 astfel de ceaiuri chiar în cure de lungă durată pentru afecţiunile de mai sus.

PARA.

Pirus communis.

Originară din China, cunoscută din Evul Mediu în Europa.

Compoziţie chimică; apă, zahăr mai ales sub formă de levuloză, alţi hidraţi de carbon, acizi, albumine, celuloză, cenuşi, pectină, tanin, grăsimi, vitaminele; A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E, PP, fosfor, sodiu, calciu, magneziu, sulf, potasiu, clor, zinc, cupru, fier, mangan, iod, arsen.

Acţiune farmaceutică: diuretic, urocolitic, antiputrid, depurativ, laxativ, astringent, nutritiv, stomahic, sedativ nervos.

Se foloseşte la următoarele afecţiuni: afecţiuni digestive, anemie, artritism, astenie, colesterol în exces, digestie dificilă, diaree, gută, hipertensiune, obezitate (perele mai puţin coapte), reumatism.

Preparare:

-Fruct: 1-1,5 kg pe zi înainte de mese.

-Sucul :2-3 pahare pe zi, înainte de mese.

-Pere uscate 40-50 g la litru de apă, se fierbe o oră-băutură răcoritoare, diuretică, energetică

PĂPĂDIA.

Taraxacum officinale Fam.Compositae.

Denumiri populare: buhă, cicoare, crestăţea, floarea broaştei, floarea găinii, floarea mălaiului, floarea soarelui, floarea turcului, flori galbene. gălbinele grase, guşa găinii, lăptucă, lilicea, ochiul boului, pana vâzgoiului, papa găinii, papalugă, pui de gâscă, turci.

În tradiţia populară; se folosea pentru vopsit în galben.

Florile erau întrebuinţate contra tricofiţiei. Se freca leziunea cu ea. Frunza se storcea şi zeama se punea la bubă neagră, precum şi la beşica cea rea. Peste beşică se punea o felie de smochină, iar peste ea, păpădie pisată.

Rădăcina pisată bine, prăjită în smântână proaspătă, se întindea pe o frunză de brusture, se punea în locurile unde se simţea durere reumatică şi se ţineau 24 ore. Tratamentul se repeta până trecea.

Ceaiul din rădăcină, ca şi cel din flori uscate se lua contra durerilor de ficat. Se mai bea ceaiul din frunze în loc de apă în bolile de ficat şi pentru circulaţia sângelui. Ceaiul din rădăcini se lua contra bolilor de rinichi şi contra hemoragiei. Zeama de păpădie se lua şi pentru cei ce sufereau de durere de piept şi năduşeală.

Compoziţia chimică: se utilizează frunzele (Folium Taraxaci), rădăcina (Radix Taraxaci) :i }ntreaga plantă (Herba Taraxaci cum radicubus) părţile aeriene gliceride ale acizilor oleic, palmitic, stearic, colină, inulină, glucoză, polioze, flavofene, acid tartric, substanţe antibiotice, proteine, iod, alcooli terpenici, carotenoide, amidon, vitaminele A, B, C, D, E, substanţe minerale, un principiu amar, zahăr, ceară, răşină, cauciuc, ulei volatil.

Rădăcina: rădăcina conţine alcooli triterpenici, fitosterine, glucide, substanţe proteice, rezine, gliceride ale acizilor palmitic, linoleic, oleic, colină, acid cafeic, amida

acidului nicotinic, asparagină, vitaminele B, C, principiu amar-taraxacina, substanţe minerale diverse.

Acţiune farmaceutică: datorită principiului amar se întrebuinţează ca tonic amar. Tonifică ficatul, glandele, combate litiazele, obezitatea şi stimulează intestinele. Este indicată în toate afecţiunile în care există dereglări glandulare, diuretică, creşte diureza, hipoacidifiant, măreşte secreţia glandulară, normalizează circulaţia sângelui, laxativ, coleretic, este un drenor hepatic excelent şi chiar al întregului organism. Ameliorează diabetul. Rădăcina- astringent, măreşte secreţia biliară, creşte diureza, venotonic, colagog, Beta-carotenul este un antioxidant de excepţie indicată în toate formele de cancer sau de scăderea imunităţii organismului. Previne bolile de inimă, fluidizează mucozităţile, întăreşte mucoasele pulmonare, hepatice şi ale căilor urinare, stimulează pofta de mâncare şi este şi remineralizantă, ajută la slăbire, scade colesterolul. Se mai foloseşte la insuficienţa hepatică şi icter cataral.

Planta întreagă intră în compoziţia ceaiurilor depurativ, dietetic şi gastric, iar rădăcina în a ceaiului hepatic.

Se foloseşte în următoarele afecţiuni: acnee, afecţiunile inimii, afecţiuni cronice ale aparatului urinar, afecţiuni vasculare, anemie, anorexie, artrită, astenie, ateroscleroză, balonări, boli de ficat, boli de gât, cancer cu diferite localizări, cataractă, celulită, colecistită, colică biliară, congestia ficatului, constipaţie, dermatoze, dezechilibre glandulare, diabet, digestie lentă, dischinezie biliară, eczeme, enterocolite, furunculoză, gută, hemoroizi, hepatită, hidropizie, hipertensiune, hipercolesterolemie, icter, imunitate scăzută, insuficienţă renală, intoxicaţii, leziuni verucoase, litiaze, obezitate, oligurie, pancreatite, papilomatoame cutanate, pete pe piele, retenţia apei în organism, reumatism, scrofuloză, tulburări de metabolism, tulburări digestive, ulcere cronice de gambă, varice.

Atenţie !sucul lăptos al păpădiei poate provoca intoxicaţii dacă se folosesc în cantitate mare. Simptome: greaţă, diaree, modificarea ritmului inimii. Se poate administra cărbune.

Preparare:

-Din 1-2 linguriţe de plantă întreagă cu rădăcină cu tot mărunţită, după uscare se va pune în 250 ml apă clocotită. Se acopere timp de 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma 3-4 căni pe zi.

-Din 1-3 linguriţe de plantă mărunţită (cu rădăcină cu tot) se va face un decoct. Pentru aceasta se va pune în 250 ml apă. Se va fierbe apoi timp de 5 minute după care se strecoară. Se poate folosi un timp îndelungat câte 2 căni pe zi.

-Extern se va face din 4 linguri de plantă întreagă mărunţită pusă la 500 ml apă. Se va fierbe timp de 15 minute , după care se va strecura. Se va aplica extern.

-Tije de păpădie culese proaspăt se vor spăla bine apoi se vor consuma în fiecare zi câte 10 tije florale fără flori dimineaţa la trezire. Se poate face acest lucru 10-30 zile zilnic.

-Din frunze tinere se poate face o salată primăvara şi se vor consuma aşa crude.

-Din frunze tinere se poate face o supă împreună cu urzică fiind în acest caz extrem de utilă la multe afecţiuni.

-Sirop din flori de păpădie, se vor culege florile, se spală bine apoi se pun cu puţină apă, doar cât să le acopere. Se vor fierbe apoi timp de 3 minute se strecoară şi apoi le se va adăuga zahăr ca la orice sirop. Se fierbe din nou pentru a primi consistenţa de sirop. Se va folosi câte o linguriţă care se va pune în 250 ml apă şi se poate consuma ca orice alt sirop.

-Rădăcină uscată se macină şi se va face o cafea dimineaţa cu aceste rădăcini. Ca să fie mai gustoasă se va pune şi rădăcină de cicoare şi se prăjesc puţin până capătă o culoare maro.

-Suc proaspăt se aplică pe afecţiunile pielii în cazul petelor, verucilor, etc.

-Sucul proaspăt de păpădie obţinut de la întreaga plantă cu ajutorul aparatului centrifug se va amesteca cu următoarele sucuri: 2 părţi suc de morcov, o parte suc păpădie, o parte suc castravete, 2 părţi suc de roşii, o parte ţelină. Este unul dintre sucurile foarte utile în afecţiunile de mai sus şi în multe altele.

Păpădia se poate amesteca cu multe alte plante medicinale şi intră în compoziţia multor ceaiuri tip plafar.

Este foarte utilă în toate curele de slăbire, cu rezultate foarte bune, în cele mai multe cazuri, mai ales asociată cu soc-fructe.

-Suc de rădăcină recoltat toamna:

suc de rădăcină……..100 g

alcool 90°…….18 g

glicerină……15g

apă……17 g. Se ia 1-2 linguri pe zi.

-Tinctură din rădăcină 15-20 picături de 2-3 ori pe zi.

-Suc alb de păpădie în colir şi contra negilor sau petelor de pe faţă. Se aplică de mai multe ori pe zi.

-Decoct de tije, muguri, frunze contra albeţii corneii, pentru limpezirea ochilor.

-În apă distilată pentru spălarea petelor de pe faţă.

PĂDUCEL.

Crataegus monogyna Fam. Rosaceae.

Denumiri populare: căcădară, gherghin, gherghinar, măceş, mălai moale, mălaiul cucului, mălai nesărat, mălăieţ, mărăcin.

Compoziţie chimică: se utilizează frunzele (Folium Crataegi), florile (Flores crataegi) cu frunzele din imediata apropiere(Folium Crataegi cum floribus), fructele (Fructus Crataegi), substanţe de natură flavonică şi proantocianide, colină, acetil colină, trimetilenă, acid crataegic, acid clorogenic, acid cofeic, acid citric, acid tartric, adenină, guanină, derivaţi purinici, acizi triterpenici, hiperozidul,

amine, trimetilamină, amilamină, ulei volatil ce conţine aldehidă anistică de natură catehică, pectine, substanţe minerale, etc. Vitaminele: B1, C. Fructele conţin flavonoizi, taninuri, acizi tartric, ursolic, citric, oxalic, nicotinic, clorogenic, colină, acetil colină, pectină, ulei gras, glucoză, fructoză, substanţe minerale.

În tradiţia populară: din flori se preparau ceaiuri contra insomniilor, în boli de inimă şi de ficat. Decoctul fructelor se lua contra diareei şi a bolilor de rinichi.

Decoctul frunzelor sau al vârfurilor ramurilor se folosea contra bătăturilor pe tălpi, făcându-se spălături şi legături cu resturile. Unii ardeau ramurile, iar din cenuşă făceau leşie cu care spălau bătăturile. Scoarţa de pe rădăcini se punea proaspătă tot la bătături.

Acţiune farmaceutică: tonicardice, hipotensoare, antispastice, hipnotice şi sedative, indicat în extra sistole şi tahicardii sinusale, antispastic, tonic al inimii, întăreşte muşchiul inimii, are efecte liticevegetative, febrifuge (florile), astringente şi dizolvante ale calculilor (fructele), cardiodilatator, calmant al sistemului nervos, scade tensiunea arterială şi o reglează, rezolvă tulburările inimii (în combinaţie cu Roiniţa). Este un echilibrant psihic. Reglează bătăile inimii. Vindecă foarte multe din afecţiunile inimii şi vaselor de sânge. Vasodilatator la nivelul vaselor coronare, hipotensiv de întărire şi rărire a contracţiilor inimii bolnave.

Frunzele cu flori intră în componenţa ceaiurilor: antiasmatic şi calmant, împotriva tulburărilor cardiace, iar fructele în ceaiul calmant.

Se poate folosi la următoarele afecţiuni: afecţiuni buco-faringiene, afecţiuni diverse ale inimii sau circulatorii, afecţiuni neurologice, agitaţii nervoase, ameţeli, angină pectorală, angoasă, astenie, ateroscleroză, bătături, cardiopatie ischemică, circulaţie periferică deficitară, climax, convalescenţă, dereglări de ritm cardiac, dispnee, dizenterie,

dureri de inimă, fragilitate capilară, hipertensiune, hipertiroidie, insomnie, iritare, leucoree, litiază biliară şi urinară, nevroze cardiace, palpitaţii, stări de nervozitate, tahicardie, tensiune oscilantă, tulburări cardiace cu substrat nervos, tulburări de menopauză, varice, zgomote în urechi.

Preparare: în toate cazurile frunzele şi florile pot fi înlocuite cu o cantitate dublă de fructe.

Intern-

-O linguriţă de flori şi frunze se vor pune în 250 ml apă clocotită. Se vor acoperii ulterior după care se vor lăsa timp de 10 minute. Se strecoară şi se consumă 2-3 ceaiuri pe zi.

-2 linguriţe de plantă mărunţită se va folosi la afecţiunile mai grave sau extern. Se pune în 250 ml apă clocotită. Se va acoperi timp de 10 minute după care se va strecura. Se vor putea consuma şi din acesta 2-3 ceaiuri pe zi, chiar şi în cure de lungă durată.

-**Tinctură**- se vor pune 50 grame de plantă mărunţită în 250 ml alcool alimentar de 70°. Se va ţine apoi timp de 15 zile la temperatura camerei agitând des. Se va strecura după care se pune în sticluţe de capacitate mai mică.

Se va putea lua în funcţie de gravitatea afecţiuni între 10 picături şi o linguriţă de tinctură luată de 3 ori pe zi înainte de mesele principale diluată cu puţină apă.

-În oţet se pot pune câteva frunze şi flori. Se vor ţine timp de 8 zile, după care se pot folosi la bătături, veruci, negi.

-Vin- se va pune într-un litru de vin 100g de frunze şi flori mărunţite. Se astupă şi se va lăsa timp de 8 zile la temperatura camerei agitând des. După 8 zile se va strecura. Se poate consuma apoi din acesta 50 ml de trei ori pe zi înainte de mese în afecţiunile menţionate mai sus. Se mai poate adăuga şi 50 g de pătrunjel rădăcină, curăţată şi rasă la cei care au şi edeme din cauzele afecţiunilor inimii. Se va ţine şi în acest caz tot 8 zile şi se va administra la fel.

-Vin preparat din fructe- Se vor pune la 2 Kg de fructe zdrobite 2 kg de zahăr, 10 litri de apă şi 30g de drojdie. Se va pune totul într-o damigeană de sticlă. Se pune un dop prin care este trecut un furtun de cauciuc, care are un capăt într-un vas cu apă. Se va lăsa timp de aproximativ 15 zile (în funcţie de temperatură), după care se va trage de pe drojdii şi se pune în sticle de capacitate mai mică. Se va putea lua din acest vin câte 50 ml de trei ori pe zi în afecţiunile menţionate mai sus.

PĂPĂLĂU.

Physalis alkekengi Fam. Solanacee.

Denumiri populare: babuşchi, băşicuţă de roşeaţă, beşică, boborea, bubuclie, buruiană de bubă, cereaşa ovreiului, cereaşă beşicată, curcubăţică, dălac, fusei sălbatec, gherghinar, gogoaşe, iarba bubei, măselare, papală, pulpe de pădure, puturoasă.

Compoziţie chimică: fructele conţin acid citric, substanţe amare (fisolina), conţine alcaloizi, mucilagii, zaharuri, substanţe minerale, gust puţin agreabil acru-amărui. Fructele se culeg la maturitate sunt comestibile atât crude cât şi uscate. Se folosesc la prepararea dulceţurilor, marmeladei, bomboanelor, conţin zaharoză, acizi şi o mare cantitate de vitamina C. Planta mai are clorofilă, vitamine, etc.

Atenţie! Planta în întregime este toxică în afara frunzelor. Se află multă solanină. Se poate interveni cu cărbune vegetal în cazurile de intoxicaţie.

În tradiţia populară: decoctul fructelor se bea şi se făceau spălături pe cap şi corp în cazurile de eriteme, pelagră, etc. Cu decoctul părţilor aeriene se spălau erupţiile şi eczemele noilor născuţi. Boabele roşii, plămădite în vin, erau utilizate intern contra ascitei. Se mai folosea contra durerilor de măsele şi urechi. Fructele plantei se întrebuinţau ca infuzie în tratamentul furunculozei.

Acţiune farmaceutică: contra reumatismului, decongestivă, diuretică, febrifugă, laxativă. Se foloseşte doar extern pentru că intern ar putea produce intoxicaţii.

Se poate folosi la următoarele afecţiuni: dureri diverse inclusiv cele reumatice, furunculoze sau diferite afecţiuni ale pielii, intern se va lua cu precauţie în litiaze, gută, reumatism.

Cantitatea maximă este de 250 ml infuzie împărţită în cursul zilei luată cu înghiţituri mici.

Preparare:

-Din 2 linguriţe de plantă se va face un ceai. Se pun în 250 ml apă clocotită. Se acopere pentru 10 minute după care se strecoară. Se aplică extern sub formă de comprese sau cataplasme.

PĂSTÂRNAC.

Pastinaca sativa.

Legumă foarte nutritivă, odinioară considerată ca un aliment de bază. Pe de altă parte, diuretic, antixidant, antireumatismal şi emenagog (reglementează fluxul menstrual). Se recomandă folosirea frecventă în ciorbe.

Supa pe bază de păstârnac, ceapă şi praz este recomandată în virtutea proprietăţilor sale diuretice. Persoanele supuse îngrăşării vor putea să profite de efectele ei, dacă doresc să slăbească.

PĂTLAGINA.

Plantago lanceolata(îngustă), Plantago media(medie) Plantago major (lată), Fam. Plantaginaceae.

Denumiri populare: bătlagină, iarba bubei, iarbă de cale, iarbă grasă, iarbă mare, limba boului, limba mânzului, limba oii, mama pădurii, minciună, patlanjel, patlagină.

În tradiţia populară: frunza era folosită obişnuit pentru răni, bube, umflături. La răni se punea şi zeama din frunze proaspete strivite. La umflături se făceau oblojeli cu frunzele opărite. Brânca se trata cu abureli de pătlagină, după

ce se făcea mai întâi cataplasme din frunze. Se mai punea în cataplasme şi băi calde la inflamaţiile articulare de natură reumatismală. Zeama de pătlagină se dădea copiilor contra limbricilor şi oprirea udului. În Maramureş, la Mara, se spălau cu fiertură "când stătea sângele". Ceaiul din frunze se lua contra tusei, tusei măgăreşti, răguşelii, năduşelii. În Vlaşca se fierbea înăbuşit în vin alb şi se lua contra tusei. Decoctul din rădăcini şi frunze se lua contra tuberculozei. În Teleorman, se culegeau frunzele, se fierbeau în lapte dulce, apoi se strecurau, laptele se dădea bolnavului fără zahăr, câte 3 ceşti pe zi, iar restul se puneau calde pe piept, făcându-se tratament de 6 săptămâni. La Nereju, pătlagina şi fereguţă se pisau şi se punea în ţuică, care se lua contra durerilor de stomac. În Muscel, rădăcina de pătlagină, rădăcina de osul iepurelui şi mentă se plămădeau în rachiu, din care se bea dimineaţa pe nemâncate, contra "boalei de rânză". La Iaşi se vindea pe piaţă contra bolilor de ficat şi splină.

Compoziţie chimică: de la toate aceste specii se întrebuinţează frunzele (Folium Plantaginis) aucumbină sau aucubozidă cu structură furanică, mucilagii formate în mare parte din xiloză, acid poliuronic, pentozane, etc. Tanin, glicozizi, saponine, zaharuri, ulei volatil, rezine, substanţe proteice, carotenoizi, filochinonă, vitaminele: A, C, K, substanţe antibiotice, substanţe minerale. În seminţe se găsesc mucilagii şi un trizaharid (planteoză).

Acţiune farmaceutică: emolient, hemostatic, uşor astringent. Proprietăţile emoliente se datoresc mucilagiilor iar cele hemostatice vitaminei K. Este şi un bun antibiotic. Este de asemenea antipruginos, expectorant, antidiareic, cicatrizant datorită alantoidei, depurativ. Este bactericidă datorită aucubozidei.

Intră în compoziţia ceaiului antibronşitic nr 2.

Se poate folosi la următoarele afecţiuni: abcese, acnee, adenoidă, afecţiuni vasculare, afte, amigdalită cronică,

arterosclerozã, astm, blefarite, bronşitã cronicã, catar digestiv şi urinar, conjunctivitã, constipaţie, diaree, eczeme, faringite, furuncule, gastritã hiperacidã, hemoragii, hipercolesterolemie, hipertensiune arterialã, infecţii bucale, inflamaţii, înţepãturi de insecte, iritaţii cutanate, laringite, leziuni eczematiforme, leziuni sângerânde, leziuni ulcerate, mâncãrimi de piele, muşcãturi de şerpi, rãni purulente, reumatism, stomatite, traheite, tuse, ulcer stomacal, ulcere şi ulceraţii, umflãturi, zona zoster.

Preparare:

Intern-

-Infuzie din 1-2 linguriţe de plantã care se va pune în 250 ml apã clocotitã. Se acopere pentru 10 minute dupã care se strecoarã. Se pot consuma 3-4 cãni pe zi.

-O linguriţã de frunze uscate şi mãrunţite se vor mãcina cu râşniţa de cafea dupã care se ia în gurã câte o linguriţã, se ţine 10 minute în gurã dupã care se înghite. Este foarte eficient în hemoragii mai ales dar şi în celelalte afecţiuni de mai sus, inclusiv la afecţiunile gastrice când se indicã sã se ia de câte ori se simte un disconfort abdominal.

-Peste 50 g de frunze se va pune 500 ml apã clocotitã. Se va lãsa acoperit timp de 10 minute dupã care se strecoarã. Se mai poate adãuga în cazul în care nu existã diabet miere polifloră, câtã cantitate de lichid existã. Se va lua câte o linguriţã la tuse sau alte afecţiuni din cele de mai sus.

-Peste 50 g de praf de plantã se poate pune 250 ml alcool alimentar de 70°. Se va ţine apoi închis timp de 15 zile agitând des recipientul, dupã care se strecoarã. Se va putea lua la afecţiunile de mai sus câte 10 picãturi sau chiar o linguriţã în diluţie cu apã.

Extern:

-In afarã de cele care le-am menţionat şi care se pot folosi şi extern se va pune praf de plantã uscatã pe afecţiuni sau se pot

face diferite creme cu puţină ceară de albine şi ulei în care se va pune praf de plantă.

PĂTRUNJELUL.

Petroselinum crispus Fam. Umbelliferae.

În tradiţia populară: pătrunjelul fiert în lapte dulce se folosea la alinarea durerilor cauzate de orice bubă. În ţinutul Sucevei, se fierbea în lapte dulce, se amesteca cu camfor pisat şi albuş de ou apoi se lega la gât în umflături. În multe părţi se folosea ca diuretic. Se dădea ca să pornească udul şi în ascită. Se fierbea înăbuşit, într-o oală nouă, 6-10 rădăcini cu 2,5 oca de apă, până scădea la jumătate de oca. Pătrunjelul tăiat mărunt se amesteca bine cu făină de in, se întindea pe o bucată de pânză, apoi se punea pe burtă, iar zeama se bea. Alte babe dădeau de băut pătrunjel fiert cu chimen şi boabe de ienupăr. Decoctul se mai bea şi la oprirea udului şi de către cei cu pietre la rinichi. Se mai lua primăvara, timp mai îndelungat pentru curăţirea sângelui. Din rădăcină şi frunze fierte în lapte dulce, cu făină de mei se fac cataplasme, care se ungeau cu grăsime de pe trupul unor copii când se năşteau, apoi se punea la femei la sân, când se inflamau. La hemoroizi şi prolaps rectal pătrunjei pisaţi muiaţi în oţet şi încălziţi la foc, se foloseau la oblojeli.
A fost un leac contra bolilor venerice.

Compoziţie chimică: apeină, betacaroten, brom, clorofilă, cumarină, diastaze, cupru, fier, fosfor, flavonoide, iod, monoterpene, apiol, poliacetilenă, principiu estrogen, pinenă, potasiu, sulf, sodiu, terpene, uleiuri esenţiale, vitaminele: A, B1,B2, B3, B5, B6, B9, E, vitamina C mai multă ca portocala sau lămâia. Acid pantotenic, linolinic.

Acţiune farmaceutică: stimulent general atât nervos cât şi muscular, reglează glandele endocrine, antianemic, antirahitic, antiscorbutic, aperitiv, antitoxic, depurativ, stomahic, diuretic, reglează menstrele, elimină ureea, elimină acidul uric, la fel clorurile în exces, stimulent şi regenerator

al fibrelor musculare în special al celor ale musculaturii netede (intestinale, urinare, biliare, uterine) anticanceros, vermifug, cicatrizant, repară pielea efectiv.

Se poate utiliza în următoarele afecţiuni: abcese, acnee, afecţiuni oculare, afecţiuni digestive, afecţiuni dermatologice, afecţiunile prostatei, afecţiuni vasculare, anemie, anorexie, ascită, astenie, atonia vezicii biliare şi digestivă, balonări, bolile vezicii urinare (ajută în special în reţinerea urinei), cancer în special cel intestinal sau digestiv, dar şi celelalte forme, celulite, cistite, colecistite, colesterol în exces, colici, colite de putrefacţie, contuzii, dermatoze, dismenoree, dispepsii, dureri de stomac, edeme cardio-renale (înlătură apa în exces), febre intermitente, flatulenţă, gastrită hipoacidă, gută, hepatism, hipertensiune arterială, incontinenţă urinară cu lămâie, infecţii diverse, litiază biliară, litiază renală, menstre dureroase, nervozitate, nevralgii, paraziţi intestinali, pete ale pielii, pistrui, psoriazis, reumatism, tulburări de ciclu menstrual, tumori, ulcer stomacal, vicii ale sângelui.

Preparare :

-Frunze mărunţite proaspete se consumă câte 1-3 linguriţe o dată în afecţiunile mai grave.

-2 linguriţe de plantă (frunze) la 250 ml apă clocotită. Se acopere pentru 10 minute şi se consumă după strecurare.

-2 linguriţe de plantă-rădăcină, frunze) se taie mărunt. Se pun în 250 ml apă ţi se fierb timp de 15 minute după care se strecoară. Se consumă zilnic trei astfel de ceaiuri.

-O jumătate de kg de rădăcină se va fierbe într-un litru de apă până va scădea apa la jumătate. Se va strecura apoi se va consuma zilnic câte o porţie dimineaţa şi una seara în edeme sau în cazul ascitei. De asemenea se poate aplica pe afecţiunile pielii.

-Se va măcina o linguriţă de seminţe de pătrunjel şi se va pune în gură sub limbă pentru 10 minute după care se va

înghiţii. Este un tratament pentru afecţiunile endocrine în special sau pentru menstre dureroase.
-Se va tăia mărunt frunză de pătrunjel şi se pune cât să o acopere oţet alimentar, se va lăsa apoi 3 zile. Se va aplica pe petele de pe piele de mai multe ori pe zi până la dispariţie cu un tampon de vată.
-Suc proaspăt se poate consuma în amestec cu suc de morcovi sau alte plante în cantitate de 20ml de 3 ori pe zi. Ne diluat cu alte sucuri deoarece este prea puternic.
-În apa de spălat se poate pune decoct de rădăcină de pătrunjel. Pentru aceasta se va fierbe un kg de rădăcină în 5 litri de apă timp de o oră, după care se strecoară şi se pune în cadă. Este o baie care se poate face zilnic pentru a se catifela şi albi pielea.

Menţionăm că dacă se consumă zilnic de 3 ori câte 20 ml de suc de pătrunjel împreună cu alte sucuri ajută foarte mult la vindecarea cancerului.
-Spălături vaginale se pot face cu oricare din cele de mai sus cu cantitate dublă de plantă.
-Pe piele în cazul echimozelor sau petelor se poate aplica cataplasmă cu rădăcină de pătrunjel fiartă, transformată pastă şi aplicată sub pansament peste noapte.

PĂTLĂGEUA ROŞIE

Lycopersicon esculentum Fam. Solanaceea.

Denumiri populare: porodici, roşie, tomate.

În tradiţia populară: tulpinile se puneau în băi contra reumatismului. În ţinutul Beiuşului, se fierbeau vrejii şi frunze de nuc, apoi cele două sucuri se amestecau şi se făceau băi generale sau locale.

Fructele se striveau pe faţă şi se lăsau să se usuce în cazul acneei, apoi se spăla pe faţă cu un ceai călduţ din alte plante.

Compoziţie chimică: apă 90%, glucide, protide, licopen, acizi organici: malic, pectic, citric, fructoză, etc.

Calciu, fosfor, magneziu, potasiu, sulf, zinc, cupru, fier, bor, iod, vitaminele: A, B1, B2, B6,C, PP, E, K, acid folic, betacaroten.

Acţiune farmaceutică: energetic, remineralizant, revitalizant, echilibrant celular, aperitiv, răcoritor, antiscorbutic, antiinfecţios, dezintoxicant, alcalinizant al sângelui prea acid, diuretic, dizolvant uric, eliminator al ureii, favorizează exoneraţia, prin pielea şi seminţele ei, uşurează digestia substanţelor feculente şi a amidonului. Roşiile nu conţin oxalaţi ci un conţinut comparativ cu al cortizonului. Utile în lupta cu cancerul şi la afecţiunile cardiace. Este antioxidantă şi previne oxidarea celulelor.

Se poate folosi la următoarele afecţiuni: acnee, afecţiuni vasculare, arterioscleroză, artritism, astenii, atonie gastrică, azotemie, boli de ficat, comedoame, constipaţie, enterite, erupţii cutanate, gută, hiperaciditate gastrică, hipervâscozitate sangvină, inapetenţă, insuficienţă cardiacă cu edeme, înţepături de insecte, intoxicaţii cronice, iritaţii tegumentare, litiază urinară şi biliară, obezitate, palpitaţii, pancreatite, periartrite, pletoră, reumatism, seboree, stări congestive, stări inflamatorii ale tractului digestiv.

Preparare:

-Roşii consumate ca atare la fiecare masă cât mai multe.

-Mai eficient este consumul sucului de roşii obţinut cu ajutorul storcătorului de fructe, foarte proaspăt şi consumat înainte de a se oxida. Se poate consuma orice cantitate ,în funcţie de toleranţa individuală se poate consuma 1-2 litri pe zi în mai multe reprize. Singura condiţie este să se consume înainte de oxidare, adică imediat ce s-a preparat.

-În diverse afecţiuni ale pielii se poate aplica simplu sau sub formă de mască cu diferite adausuri(caolin, ou, miere, smântână, etc.) în funcţie de tipul de ten şi de afecţiunea care trebuie tratată.

PĂTLĂGEAUA VÂNĂTĂ.

Solanum melongena.Fam. Solanaceae

Denumiri populare: godină, pătlăgea, tomate, vinete.

În tradiţia populară: fructele se foloseau contra hemoroizilor. Se tăiau de-a curmezişul, ca nişte rotile mici, se opăreau, apoi cu apa în care se opăreau, căldicică, se făceau spălături, iar pătlăgelele se legau local.

Compoziţie chimică: apă 92%, protide, lipide, glucide, fosfor, magneziu, calciu, potasiu, sulf, sodiu, clor, fier, mangan, cobalt, zinc, cupru, iod, vitaminele: provitamina A, B1, B2, C, PP. Scopoletin şi scoparon, tripsină, care ajută la calmare nervoasă.

Acţiune farmaceutică: puţin nutritivă- doar 29 de calorii la 100 g, antianemic, laxativ, diuretic, stimulent hepatic şi al pancreasului, calmant, reduce tumorile, previne cancerul în special la stomac datorită tripsinei. Normalizează tensiunea arterială.

Se poate folosi la următoarele afecţiuni: abcese, afecţiuni cardiace, anemie, antireumatic, arsuri, artrită, cancer la stomac, constipaţie, convulsii, dureri, epilepsie, eretism cardiac, hemoroizi, hipercolesterolemie, lumbago, nervozitate (scopoletin şi scoparon), oligurie (insuficienţa secreţiei de urină), reumatism, scrofuloză.

Preparare:

-Se va tăia vânăta în feliuţe subţiri după care se va pune cca. 50g în 250 ml apă. Se va fierbe apoi 10 minute după care se strecoară. Se pot consuma 2-3 ceaiuri din acestea pe zi în cure de mai lungă durată.

-**Tinctură**- Se va pune o vânătă tăiată feliuţe foarte subţiri în alcool alimentar de 70°. Se va ţine timp de 15 zile, timp în care se va agita de mai multe ori pe zi. După 15 zile se strecoară. Se va lua înainte de mese cu 15 minute câte o linguriţă în diluţie cu puţină apă în cure de mai lungă durată la afecţiunile de mai sus.

-Vin, un litru în care se va pune 50 g de vânătă tăiată mărunt. Se va ţine timp de 8 zile, după care se va strecura şi se va putea consuma câte 50 ml de trei ori pe zi în cure de lungă durată.
-La orice masă se poate consuma vânătă sub diferite forme culinare în special cu ulei.
-Extern se poate aplica oricare din procedeele de mai sus. Pentru calmarea durerilor cel mai bun este cataplasma cu vânătă fierbinte sau tinctura.